

وزیر کار: در ۷ سال آینده ۱۰ میلیون نفر

به جمعیت کشور افزوده می‌شود

✱ کشور برای رسیدن به رشد سالانه ۴/۴ درصدی اشتغال در سال ۱۴۰۰ نیازمند رشد تولید ناخالص داخلی ۶/۵ درصد است

✱ متوسط هزینه ایجاد یک شغل ۱۰۰ تا ۷۰۰ میلیون ریال است

صفحه ۴

اطلاعات

شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۳ - ۱۹ جمادی الثانی ۱۴۳۵ - ۱۹ آوریل ۲۰۱۴ - شماره ۲۵۸۵۱ - صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

نمایشی اقتدار ارتش

رئیس‌جمهوری: اهل جنگ نیستیم، اما در برابر هر تجاوزی قاطعانه می‌ایستیم



✱ ارتش هرگز در دسته‌بندی و بازی‌های سیاسی دخالت نمی‌کند

✱ اقتدار نیروهای مسلح و ارتش، پشتوانه مذاکره‌کنندگان در خط مقدم دیپلماسی است

✱ ارتش بدون نگاه به خط‌کشی‌های سیاسی، حزبی و فرقه‌ای، همواره دفاع از خاک و آب میهن عزیزمان را مدنظر قرار داده است

✱ روز ارتش، روز قدرت ملت ایران و نشاط همه نیروهای مسلح است

✱ ارتش نماد اسلام‌خواهی، میهن‌دوستی و مردم‌سالاری است

✱ سرلشکر صالحی فرمانده کل ارتش: به پیروزی خود در برابر دشمن اطمینان داریم

سرویس سیاسی - اجتماعی: رئیس‌جمهوری کشورمان با اشاره به دستورآکاید بنیانگذار انقلاب اسلامی مبنی بر این که نیروهای مسلح نباید در امور سیاسی مداخله کنند، تأکید کرد: ارتش جمهوری اسلامی ایران هرگز از دولت منتخب مردم سهم‌خواهی نکرده و همواره به دنبال دفاع از انقلاب و نظام بوده است. به گزارش خبرنگار ما - حجت‌الاسلام والمسلمین حسن روحانی صبح دیروز در مراسم رژه ارتش که به مناسبت ۲۹ فروردین در جوار مرقد مطهر امام راحل برگزار شد، گفت: ارتش نشان داده است به وصیت امام راحل مبنی بر این که نیروهای مسلح نباید در امور سیاسی دخالت کنند، عمل کرده است. البته ارتش به طور کامل به مسائل سیاسی آگاهی دارد و باید هم اینگونه باشد، اما هرگز به گزارش‌های خیرنگار یا حجت‌الاسلام والمسلمین حسن روحانی صبح دیروز در مراسم رژه ارتش که به مناسبت ۲۹ فروردین در جوار مرقد مطهر امام راحل برگزار شد، گفت: ارتش نشان داده است به وصیت امام راحل مبنی بر این که نیروهای مسلح نباید در امور سیاسی دخالت کنند، عمل کرده است. البته ارتش به طور کامل به مسائل سیاسی آگاهی دارد و باید هم اینگونه باشد، اما هرگز به گزارش‌های خیرنگار یا

قدردانی دفتر رئیس‌جمهوری از میهمان‌نوازی مردم استان سیستان و بلوچستان

صفحه ۲

یادداشت سرهنگ

مسابقه معکوس

علیرضایانی

نامه ۱۵ اقتصاددان مجلس به رئیس‌جمهوری با این تأکید که بررسی حساب‌های بانکی به منظور پرداخت یارانه، امری کاملاً قانونی و بلکه ضروری است، اتفاق مهم هفته گذشته بود. این گروه از قانونگذاران قوه مقننه، برخلاف برخی دیگر از مسئولان نه تنها مراجعه به حساب‌های بانکی برای پرداختن یارانه را لازم دانسته‌اند بلکه این کار را برای اخذ مالیات نیز ضروری و مشروع خوانده‌اند. ممکن است در نگاه اول، برای بسیاری از مردمی که اندک پس‌اندازی در بانک دارند، نگرانی به‌وجود آید که دریافت مالیات از حساب‌های بانکی امری غیرمنصفانه است و اگر کارمند یا بازنشسته‌ای، مختصر یاداش بازنشستگی یا پس‌اندازش را در بانک گذاشته، روا نیست که از آن مالیات کسر شود و چنین سخنانی از سوی برخی نمایندگان مجلس یا هر شخصیت حقیقی و حقوقی دیگر، ایجاد التهاب و نگرانی می‌کند. اما در نگاه دقیق و منطقی، آنچه برخی نمایندگان مجلس گفته‌اند، از اساس حرف درستی است به شرطی که درست گفته و درست فهمیده شود.

معلوم است که از پس‌انداز چند میلیونی کسی که همه زندگی‌اش همان پس‌انداز است، نباید مالیات گرفت و حتی سود آن هم باید از مالیات معاف باشد. اما موضوع این است که کم‌نیستند کسانی که با استفاده از حفره‌های یزرگی که در نظام اقتصادی کشور هست، پول‌های بسیار کلان چند میلیاردی به دست آورده‌اند و مالیاتش را نپرداخته‌اند و بخشی از این ثروت‌ها را در بانک گذاشته‌اند و سود بیست و چند درصدی می‌گیرند و نه تنها مالیات اصل آنرا نداده‌اند بلکه مالیات سود بانکی‌اش را هم نمی‌دهند. دولت باید از این گروه از ثروت‌ها مالیات بگیرد نه سه میلیون پس‌انداز کارمندی که قبل از دریافت حقوق، مالیاتش را پرداخته است.

به عبارتی دیگر، هم‌اکنون حدود نیمی از درآمدهای کلان‌کشور از مالیات فرار می‌کند و اگر همین میزان مالیات گرفته می‌شد، دولت می‌توانست کل نظام درمانی کشور را برای همگان رایگان کند. بخشی از این درآمدهای هزاران میلیاردی در انواع کاسی‌های سوداگران و ثبت نشده است و از مالیات فرار می‌کند و بخشی دیگر، به خاطر بالا بودن نرخ سود بانکی، در نظام بانکی جا خوش کرده است و باز سودهای میلیاردی نصیب صاحبانش می‌کند. دولت باید از این ثروت‌های انبوه یا دست‌کم از سود آنها مالیات اخذ کند.

کدام شخص متصف، متشرع، انسان دوست و میهن‌دوستی است که رو بداند در این سرزمین کسانی که به خاطر فقر و دست‌نیافتن به آپمول گران‌قیمت یک بیماری صعب‌العلاج به مرگ تن دهند و در عین حال کسان دیگری با دست‌یافتن به انواع رانت‌ها و استفاده سوداگران از شفاف‌های موجود در نظام اقتصادی و قانونی کشور، ثروت‌های انبوه بساد آورده‌بر هم بگذارند و نظام بانکی از وام قفرا بهره بگیرد و به آنها سود پیردازد؟ وقتی مسئولی با بی‌سلیقگی، سبقت از مالیات بر سپرده‌های بانکی می‌کند، معلوم است که همه اقشار متوسط که اندک پس‌اندازی دارند نگران می‌شوند و اعتراض و انتقاد می‌کنند. اما اگر به نیکویی و درستی تشریح شود که دولت از ثروت‌های افسانه‌ای گریزان از مالیات، بدون تسامح و ملاحظه مالیات می‌ستاند و در مقابل ملا نظام درمانی کشور را رایگان می‌کند و این دغدغه را از دوش خانواده‌ها - که دغدغه بزرگی است - برای همیشه برمی‌دارد، معلوم است که عموم مردم استقبال می‌کنند و همراه و هم‌داستان حاکمیت می‌شوند.

در اقتصادهای توسعه‌یافته کشورها پیشرفته، مالیات مثبت را تصاعدی و دقیق می‌گیرند. مثلاً اگر یک کارمند کم‌درآمد ۵ درصد حقوقش را مالیات می‌دهد، یک تاجر پردرآمد ۶۰ درصد درآمدش را مالیات می‌دهد. بنابراین ثروتمندان مالیات بیشتری می‌دهند و این کار دو خاصیت دارد، اول آنکه خزانه دولت پر می‌شود و این درآمد صرف توسعه و رفاه عمومی می‌شود که همگان از آن برخوردارند و دوم اینکه با پرداخت مالیات بیشتر توسط پردرآمدها، درآمد خاص پر درآمد‌ها و کم‌درآمدها به هم نزدیک می‌شود و این به معنای کاهش شکاف طبقاتی و کاهش فاصله بین فقیر و غنی است. اما مالیات منفی که همان یارانه است، در اقتصادهای توسعه‌یافته صرف دو کار می‌شود. یکی حقوق یبکاری که نصیب یبکاران و بر زمین‌ماندگان واقعی می‌شود و دوم نظام درمانی که همگان از آن بهره می‌برند.

بقیه در صفحه ۲

توافق غیرمنتظره روسیه و غرب

درباره اوکراین

✱ نمایندگان روسیه و غرب درباره کاهش تنش‌ها بر سر اوکراین در ژنو توافق کردند

✱ بر اساس این توافق، همه گروه‌های مسلح در اوکراین باید خلع سلاح شوند و ساختمان‌های تحت اشغال را تخلیه کنند

صفحه ۱۶

دیدگاه ۴ نماینده اقتصاددان مجلس درباره دسترسی دولت به اطلاعات در آمدی خانوارها

✱ جعفر قادری: اگر بنا باشد مرحله دوم قانون هدفمندی یارانه‌ها اجرا شود، باید امکان دسترسی به اطلاعات مربوط به درآمد خانوارها وجود داشته باشد

✱ احمد توکلی: برای ایجاد امکان مالیات‌گیری و پرداخت یارانه به افراد مستحق چاره‌ای جز دریافت اطلاعات از حساب‌های خانوار نیست

✱ محمدرضا پور ابراهیمی: شرط رسیدن به توانمندی اقتصادی، شفافیت اطلاعاتی است

✱ فقط دولت‌ها باید به اطلاعات اقتصادی خانوار دسترسی یابند و افشای عمومی آن ممنوع است

✱ محمد مهدی مفتاح: کسی که درخواست یارانه می‌کند این اجازه را به دولت می‌دهد که به اطلاعات اقتصادی‌اش دسترسی داشته باشد

در دیدار با اعضای شورای اسلامی شهر قم رئیس مجلس: شهرداری‌ها، فضای سبز را قربانی درآمدزایی نکنند

✱ اعضای شوراهای اسلامی باید انتظارات خود از دولت را واقعی و محدود کنند

گابریل گارسیا مارکز درگذشت

✱ پیکر برنده نوبل ادبیات و بنیانگذار سبک رئالیسم جادویی در میان انبوه هواداران‌ش در مکزیکوسیتی تشییع شد

✱ اواما: جهان یکی از بزرگ‌ترین نویسندگان رویاکرا را از دست داد

صفحه ۳

خانواده

ویژه خانواده ضمیمه اطلاعات امروز

بهرینه‌سازی

معصرف انرژی

محور توسعه پایدار

صفحه ۷

اطلاعیه جامعه جراحان ایران

کنگره سالانه

رجوع به صفحه ۳

مجموعه ارزشمند

۲۸ هزار روز تاریخ ایران و جهان

منتشر شد

قیمت DVD ۶۰۰ تومان

DVD روزنامه اطلاعات

در سال ۱۳۹۱

منتشر شد

قیمت ۵۰۰ تومان

آگهی

فرماندهی آباد و پشتیبانی نیروی زمینی ارتش در نظر دارد مقدار ۶۸۰۰۰ کیلوگرم لوبیای چیتی مورد نیاز خود را برابر شرایط و مشخصات از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید. لذا کلیه تولیدکنندگان و فروشندگان عمده دعوت به عمل می‌آید جهت شرکت در مناقصه و خرید اسناد مناقصه با واریز مبلغ ۳۰۰۰۰ ریال به حساب جاری طلایی شماره ۱۵۱۵۸۲۱۲۰۰۷ بانک سپه به نام برگشت نشانی (الف) پیمانکار رتبه ۳ و پیش‌نراجا از تاریخ ۱۳۹۱/۱۰/۱۶ مورخه ۹۳/۲/۹ بارانه اصل فیش واریزی و در دست داشتن معرفی‌نامه به نشانی زیر مراجعه و برگ شرایط و مشخصات مربوطه را اخذ نمایند.

آدرس: تهران، اقدسیه، میدان ارتش، ابتدای بزرگراه ارتش جمهوری اسلامی ایران، پادگان فرماندهی آباد و پشتیبانی نراجا، مدیریت تهیه و خرید تلفکس: ۲۶۱۲۷۲۴۵

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران در نظر دارد به منظور بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن بنابر آئین‌نامه اجرایی بند «الف» ماده ۸۴ قانون برگزاری مناقصات مصوبه شماره ۸۴۲۱۷ ت ۳۳۷۷۲ مورخه ۸۵/۱/۱۶ اقدام به شناسایی پیمانکاران طرح و ساخت واجد شرایط جهت تهیه فهرست بلند مناقصه‌گران نماید.

آگهی

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و سازه‌های فنی به نشانی (الف) Khat.RAIR/HTTP:// اسناد مزبور را در مهلت مقرر شده دریافت نمایند.

۴. مهلت دریافت اسناد: از تاریخ آگهی نوبت سوم فراخوان حداکثر به مدت ۵ روز کاری

۵. مهلت تکمیل اسناد و ارائه پیشنهاد ارزیابی کیفی: ۱۰ روز پس از اتمام مهلت دریافت اسناد به صورت در بسته و مهر شرکت

عززمان اسناد مربوطه را متعاقباً دریافت و در تاریخ قید شده در دوتنامه پاکت خود را تحویل دبیرخانه شرکت نمایند. بدیهی است شرکت در در دوا قبول هر یک از پیشنهادها مختار خواهد بود هزینه آگهی از برنده مناقصه اخذ خواهد شد.

۷. نحوه اعلام نتایج: از طریق نامه رسمی و انتشار فهرست بلند (موضوع بند «۲» ماده «۹» آیین‌بند «الف» ماده «۲۶»)

۸. محل تحویل اسناد: آدرس مندرج در بند ۴

۹. معرفیتنامه: برای دریافت اسناد ارائه معرفی‌نامه الزامی است.

آگهی

راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

موضوع فراخوان: شناسایی پیمانکاران بازسازی و مقاوم‌سازی پل‌های راه‌آهن جهت تهیه فهرست بلند

۱. کارفرما: راه‌آهن جمهوری اسلامی ایران

۲. رشته یا زمینه تخصصی: ارزیابی صلاحیت: شرکت‌کنندگان بایستی صلاحیت اخذ شده از معاونت برنامه‌ریزی و نظارت راهبردی ریاست جمهوری که دارای اعتبار زمانی حداقل ۳ سال در یکی از شرایط ذکر شده ذیل را دارا باشند.

(الف) پیمانکار رتبه ۳ طرح و ساخت و بالاتر در تخصص مقاوم‌سازی (مرتبط با راه و ترابری) و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) باحداقل رتبه ۲

(ب) گروه مشارکت پیمانکار دارای رتبه ۳ و بالاتر در تخصص راه و ترابری، مشاور رتبه ۳ در تخصص مقاوم‌سازی یا رتبه ۲ در تخصص راه‌سازی و راه‌آهن و مشاور مکانیک خاک و مقاومت مصالح (خدمات جنبی) با حداقل رتبه ۲

۳. علاقه‌مندان همچنین می‌توانند از طریق سایت‌های ملی مناقصات به نشانی HTTP://ETS.MPORG.IR و یا سایت اداره کل خط و س



به مناسبت میلاد مسعود

حضرت صدیقۀ طاهره(س)

مظهر ذات ازلی

آیت‌الله علی کاظمی اردبیلی

دنیا‌شده چون خُلد برین، بزم معطر

افکنده نقاب از رخ خود غنچهٔ احمر

از قلب فلک سر زده خورشید‌منور

بر صحنه رسیدست گل اطبیب و اظهر

محبوبهٔ پکنای خدا جان پیمبر

دلبندهٔ نبی میوهٔ شیرین رسالت

ای ریشهٔ نسلِ نبوی بهر نبیِ اُمّ

مهر تو بُود تا‌بند اندر دل مردم

در حسرت رخسار تو مهر و به و انجم

دارم سحر و شام ز عشق تو ترمّم

توصیف کنم صبح و شب از نورِ جملات

او مظهرِ ذاتِ ازلی، جان جهان است

اندر دل، از سَرِ خوارند، نهان است

که خدا و عدهٔ نمودست همان است

او محور سنگین زمین است و زمان است

بر پیکر شرع نبوی روح و روان است

از اوست به عالم همگی لطف و عنایت

اندر رخ او نورِ خداوند، هیداست

وز نامیش باغِ غیب جهان، یکسره پیداست

اندر فلکِ قدرتِ حق زهرهٔ زهراسُت

حسن گل رویش به حقیقتِ چمنِ آراست

عشق رخ ماهش به خدا نور فرزاست

برخاسته از قامتِ این سرو، قیامت

ای جان، همهٔ جان‌سختانِ مدح تو گویم

من نورِ خدا را همه در روی تو جویم

با اشکِ بَصَرَ خاکِ رُو پاک تو شویم

غیر از ره عشق تو ره هیچ میوم

یک دم نظری کن ز عنایت تو به سویم

ای معدن رحم و کرم و بحرِ کرامت

عمری ست من از عشق رخ ماه تو مستم

با عشق تو، چشم، از همهٔ غیر تو بیستم

عهد همه را به‌ر تو ای گل بشکستم

تـا در گـرو مـسـئـلهٔ مـوـی تو همیستم

باکی نکنم از غـمِ فـردای قیامت

رخسار تو شرمندۀ کـند مـهر فلک را

نـور رخ تو بـندۀ کـند حـور و مـلک را

بی‌قـدر کـند شـور لبـت کـان نـمک را

حسنت بگـزفت است سـما را و سـمک را

پـر دشـمن تو خـدا و عـده دُشـم دُرک را

آن‌سـان کـه مـحَبّانِ تـو را و عـدهٔ جـُـنـت

اندر دِلِ هـر اهل دلی، نور الهی

در مـسـئـد تـو جـوید خـدا بر هـمـه شـاهی

بر غـیـبِ جـهـان نـیست بـه جـز مـهر تو راهی

جـز لـطـف تـو مـا را نـبـود حـصن و پـناهی

ای جـان بـنـما بـر مـن بـیـچـاـر نـگـاهی

ای مـظـهـر مـهـر و کـرم و رـحـمـت و رآفت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

مهر و مـهٔ رـخـشـنـدهٔ افـلاکِ اـمامـت

ای طـلـعِ تـو خـوب‌تـر از باغِ جـنـانم

وی یـاد تو هـر شـام و سـحـر، مـوئـس جـانم

طـرفِ نـگـهـت، بـهٔ زـهـمـهٔ مـلـکِ جـهـانم

جـز قـصـهٔ عـشـق رخ تو قـصـهٔ نـخـوانم

بی‌مـهـر رخت نـیـدست رو زـنـده بـمانم

چون بی‌رخ تو هست جـهـان یـکـسـره ظـلمت

او کاظمیـا بر هـمـگان حـصن حـصین است

بـا امـر خـدای ازلی لـنـگـر دین است

او نـور خـدا در هـمهٔ رـوی زـمـین است

دربان درش، حـضـرت جـبریل امین است

بشـنـوز مـن ای جـان و دلم فاطمه این است

موانع عقلائیّت و خردورزی

آیت‌الله‌المظلی حسین مظاهری بخش هفتم و پایانی

جوانان ارزشمندی که هشت سال دفاع مقدس را پشت سر گذاشتند، نه با استقلال و محاسبهٔ علمی به چهره رفته بودند، نه به امید کسب ثروت و ریاست در جنگ تحمیلی حضور یافتند، بلکه با تفکر و تعقل عوامانه، در ک کردند که باید تشیع را از خطر نابودی نجات دهند. افراد پختهٔ جبهه و پیروزمند و پیرمردهای فداکار نیز حاضر بودند خودشان چیزی نخورند، اما به جبهه کمک کنند. بهر حال، تو سه هشت سال جنگ را پیروز کنده؟ این مردم و تشیع که در دل نفوذ کرده بود، عامل پیروزی و سربلندی آنان نشد.
دین عوامانه که از عقل و فکر برمی‌خیزد، در دل نفوذ می‌کند و وقتی در دل نفوذ کرد، محرک است و وقتی محرک شد، حاضر است همه چیز را به پای دل فدا کند. حاضر است خودش و زن و بچه فدا شوند و گرسنه بمانند، اما دیگران سیر شوند و در رفاه باشند.

نقش پیامبران درونی در رستگاری انسان
همه‌باید تلاش کنیم عقل عوامانه را بیدار کنیم و آن را بیدار نگاه داریم. باید موانب باشیم که نسبت به پیامبران درون، غفلت نوروزیم؛ زیرا بیداری و احیای پیامبران درون، انسان را از علم‌الیقین به عین‌الیقین و از آن مقام به حق‌الیقین و در پی آن به سعادت و رستگاری ابدی می‌رساند. توجه خالصانه به ندای پیامبران درون و کنار گذاشتن غناد و لجاجت، حتماً منجر به هر یک از اهداف اصول دین خواهد شد. قرآن می‌فرماید: **«فَأَمَّا وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا، لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنْ أَكْثَرُ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ»**.

یعنی توجه به فطرت، پیروی از عقل و گوش دادن به هشدار وجدان اخلاقی، اصول دین را در عمق جان انسان نفوذ می‌دهد و حقیقت دین را نزد او آشکار و یقینی می‌کند. بیش از هزار آیه در قرآن کریم، با بیان ساده انسان را به فکر وادار می‌کند و با بیان پرسشهایی دربارهٔ فصول دین، راه‌راست را نشان می‌دهد. اساساً یکی از معجزات قرآن کریم این است که بدون اصطلاحات پیچیده، با مردم مملو کوچه و بازار صحبت می‌کند و آنها می‌توانند کلام و حی را بفهمند. قرآن کریم به همهٔ مردم، اعم از پاسود و بی‌سواد، جوان و پیر، زن و مرد، می‌فرماید: بایدپا د تا من با شما صحبت کنم، البته نه با گوش ظاهری، بدون صحبت من با دل شماست، عقل عوامانه شما را به کار می‌اندازد و با فطرت و وجدان اخلاقی شما سخن می‌گوید و بر اثر این گفتگو، شما را به مقام آدمیت می‌رسانم. پس اگر تقلید کور‌خوانه را کنار بگذارید و لجاجت و عقاد نداشته باشید و با عاقل جان، به سخن من گوش فرادید، پیامبران درون شما راه‌راست را به شما نشان می‌دهند، آنگاه خدا را می‌یابید و اصول دین را به خوبی درک می‌کنید و رستگار می‌شوید.

البته قرآن کریم همه چیز دارد و علاوه بر سخنان ساده و دلنشین که با پیامبران درون دارد، براین و ادلهٔ بزرگ علمی نیز توسط اهل آن، از آیات نورانی قرآن استخراج می‌شود. مرحوم صدرالمعانی‌ین چهل دلیل برای اثبات وجود خداوند می‌آورد؛ اما در همهٔ آنها به قرآن استناد می‌کند. مثلاً برهان صدیقین در قرآن هست، اما مربوط به عموم مردم نیست و مربوط به امثال شیخ‌الرئیس و صدرالمعانی‌ین است؛ برهان امکان، برهان نظم و چهل نمونه از این برهانها در قرآن هست، اما با اصطلاحات پیچیدهٔ فلسفی بیان نشده است و بیانی ساده و مطابق با فهم عموم مردم دارد.

تعقل، مانع ورود به جهنم
اگر انسان به راستی عاقل باشد و عقل خود را به کار بگیرد، جهنمی نخواهد شد. وقتی جهنمی می‌شود که ندای عقل و وجدان اخلاقی خود را سر کوب کند و فطرت را به پشت پرده‌های صفات ردیفه براند. از این رو در قرآن کریم آمده‌است که جهنمیان به همدیگر می‌گویند: **«لَوْ كُنَّا نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ النَّارِ»**؛ اگر ما تعقل داشتیم و به ندای حق گوش می‌دادیم، به جهنم نمی‌آمدیم؛ البته آن‌ها در دل عقل داشته‌اند و قرآن کریم، آنان را مورد خطاب قرار داده و عقلشان را به کار انداخته است، اما تعقل نداشته‌اند؛ یعنی به ندای قرآن و به هشدارهای پی در پی پیامبران درون خود توجه نکرده‌اند و این سر‌نوشته‌شود را برای خود رقم زده‌اند.

راوی می‌گوید: خدمت امام باقر^(ع) بودم که پیرمردی عصازنان آمد، در کنار در ایستاد و ابتدا به امام و بعد به همهٔ ما سلام کرد و جواب شنید. بعد گفت: «دوست دارم مرا نزد جدای دهید». سپس افزود: «من حالان شما را حلال و حرام شما را حرام، دوستان شما را دوست و دشمنان شما را دشمن می‌دارم و گوش به فرمان شما دارم. آیا نجابتی برای من هست؟» امام باقر^(ع) او را در کنار خود نشاندند، او پرسید: «دل خوش دارد؛ زیرا فردی نزد پدرم آمد و همین سؤال را کرد. پدرم در پاسخ به او فرمود: اگر با این حال بمیری، نزد رسول خدا علی و حسن و حسین و علی بن الحسین وارد می‌شوی؛ دل خنک می‌شود، قلبت آرام می‌گیرد و چشم‌ت روشن می‌گردد؛ با فرشتگان و با روح و ریحان از تو استقبال می‌شود و اگر هم با این حالت زنده بمانی، آنچه را موجب چشم‌روشنی توست، خواهی دید و بالآخره در بالاترین درجات بهشت با ما خواهی بود.»

پیرمرد گفت: «چه فرمودی ای اباجعفر؟» امام باقر^(ع) همان سخن را تکرار کرد. پیرمرد بشهرت حضرت را باز کرد و در حالی که با صدای بلند می‌گریست، مدحش می‌کرد و فرمود: «این مرد بدین وسیله جهنم نیست. هوش آوردند. پیرمرد سر بلند کرد و عرض کرد: «دست‌ر را به من بده.» حضرت دست خود را به پیرمرد دادند، او دست آن حضرت را برآویسید و چشم و صورتش روشن شد. سپس برخاست و خداحافظی کرد و رفت.

امام به حاضران فرمود: «هر کس می‌خواهد مردی از اهل بهشت را ببیند، به این مرد بنگرد.»

بهشتی‌ستند آن پیرمرد، ناشی از عقل عوامانهٔ او بود و همه و می‌توانند چنین باشند.

نقش پیامبران بیرونی در رستگاری انسان
اهمیت به عقل و توجه به ندای فطرت و وجدان اخلاقی، باعث می‌شود انسان به واسطهٔ این سه پیامبر درونی، کلیات و اجزای دین را درک کند؛ اما اگر باید دانست که درک و فهم جزئیات و فروع دین بدین وسیله ممکن نیست. به بیان روشن‌تر، انسان با تکیه بر عقل می‌تواند اصل توحید، نبوت، امامت و معاد را درک کند، یا به خصوص نماز، زوره، حج و سایر عبادات، اصل ضرورت عبادت و پرستش خداوند را با تفکر و تعقل می‌فهمد؛ اما نحوهٔ آن عبادت را نمی‌تواند به دست آورد، مثلاً هیچ‌گاه و با هیچ عقلی نمی‌تواند بفهمد که چگونه و چند رکعت باید نماز بخواند؟

اطلاع از جزئیات و فروع دین، با راتریاط و بهرهمندی از پیامبران بیرونی امکان‌پذیر است. حتی یک فیلسوف بزرگ نظیر شیخ‌الرئیس نیز نمی‌تواند بفهمد و بگوید که چرا نماز صبح دو رکعت و نماز مغرب سه رکعت است. یک مرجع تقلید که عمری در فراگیری فقه زحمت کشیده نیز قادر نیست علت فروع دین و احکام شرعی را دریابد.

جزئیات و احکام شرعی عبادات، هم بسیار گسترده است و هم تعدیل است؛ مثلاً نماز چند هزار مرتبه در کتب و دروس فقهی دارد و عمل به آن مسائل، چون پیامبر اکرم^(ص) و ائمهٔ اطهار^(ع) فرموده‌اند، واجب است. البته باید توجه داشت که تعبد در عمل به احکام نیز خود بر خاسته از یک نوع استناد استلال است و از تعقل سرچشمه می‌گیرد. نظیر این تعبد را یسرگان علوم عقلی و فلاسفه در فهم جزئیات اصول دین دارند و به ما آموخته‌اند. ابوعلی سینا در الهیات شفا، فصلی راجع به معاد دارد. ایشان تلاش بسیاری برای اثبات معاد جسمانی می‌کنند؛ اما در آخر کار یک جملهٔ رسا نوشته است که با مقام شامخ او تناسب دارد. می‌گوید: «معاد برای بدن و جسم انسان است و در روز قیامت، محل رسیدن به حیرات و عذابا همان بدن خواهد بود؛ اما نیازی به بدن نیست؛ زیرا در شرع فقهی دارد و عمل به آن محمد بن عبد الله الصلی‌الله‌علیه‌وآلی‌هٔ افضل شرح داده و حالات بدن در رسیدن به سعادت و شقاوت بیان شده است.»

نظیر این جمله را یحیای‌نصیرالدین طوسی نیز در تألیفات خود آورده است و می‌نویسد: «این مسئله (معاد جسمانی)، نزد ما ممکن است و چون صادق به آن خبر داده است، پس قائل شدن به معاد جسمانی واجب است.»

این روش، در عمل به احکام شرعی نیز کاربرد دارد؛ مثلاً ما نمی‌دانیم چرا نماز ظهر و عصر هشت رکعت است، اما چون خبر صادق با صادق مصطفی خداوند است، می‌دانیم صلحنامهٔ ملامت‌مرد را اگر هفت رکعت یا نه رکعت باشد، مصلحت ندارد؛ پس طبق دستور به آن عمل می‌کنیم. بنابراین همان‌طور که تقلید در اصول دین غلط است، تقلید در فروع دین و تعبد در نحوهٔ انجام عبادات واجب است و زیربنای این تقلید و تعبد نیز عقلی است؛ این تقلید، نظیر مراجعه‌به پزشک متخصص و تقلیدبی‌چون و چرا از اوست.

با توجه به آنچه بیان شد، از همه به خصوص جوانان عزیز تقاضا دارم مراقب شیفته‌اندیشهٔ افراطی دین و دیانت‌باید و هیچ‌گاه به دنبال عبادت احکام شرعی و طرح یا بیان پرسشهایی بیهوده در جزئیات نباشید و به جای آن در خصوص اصول دین فکر کنید و با تکیه به قرآن و عترت، پاسخ پرسشهای خود را بیابید.

پیشانی‌ها:

۱. (شفا) (الاهیات)، ص ۶۳۳

۲. تلخیص المحصل، ص ۳۹۲

گفتار و نوشتار، هرچه بلند و پر معنا و نغز و رसा باشد، توان معرفی شخصیتی را که اصلش از عالم ملکوت و شاخ و برگش در جهان ناسوت گسترده است، ندارد؛ زیرا کلام، حقیقتی این سویی و موجود ملکوتی آن سویی است و لذا قسراً چهره و دیباچه خود را در درپچه کلام توصیف می‌کند، لیکن سیمای لوح محفوظی او لفظ و کلام نمی‌شناسد.

وقتی سخن از موجودی است که زهره سماء و زهرای زمین است^۱، وجودی که عرش و فرش، فرش هستی اوست و چهره‌ای که ثمره نتیجه هستی است،^۲ قلم سرافکنده و از نازک او عرق خجلت بر صفحه کاغذ ولادت شخصیتی که به عنوان کوثر بر حبیب خدا رسول اکرم^(ص) عطا شده^۳ بر جهان امکان برمیمنت باد.

بسیامی قدماگه و جودش را سجده‌گاه شدن و رایحه دلنواز استنشاقش را با بشارت رضوان الله بدانیم: «**إِذَا اسْتَشَقَّتْ إِلَى الْجَنَّةِ سَمَمْتُ وَأَنْفَعُ طَاعَةً**»^۴ به معنادر تان، کوثر و جودش را در طرف هستی خود مالمال گردانیم؛ زهرایی که در مسیر جودش و پرورد گارش سبقت گرفته، بلکه الگوی همه عاشقان شده.

لذت خدمت الهی

لذت طاعت و حالات و حیرت خدمت الهی، مگر خدای در کام جانش نشاند که هرگز به چیز دیگر نمی‌اندیشد و تنها با نگرتنن به چهره کرامت و خیره شدن به سیمای عظمت الهی، خود را زنده می‌دارد: **«شغلتني من مسئلة لذة خدمته: لا حاجة لي غير النظر إلى وجهه الكريم.**

ایزدپرستان را نظیر بر مساو نیست

خودش رویوان را به ذرات اعتنا نیست

او که هیچ چیز جز جز ذکر محبوب و با علم‌الیقین و شمع‌العقش را سدرود خشک نمی‌تواند و فرد عشقش و شعله خشب را سردد و خنک کند: **«وَأَبْرَأَ لَيْسَ مِنْ أَحَدٍ غَيْرِ كَيْ تُلْجَحْ بِصَدْرِي»**،^۵ او که پرت نگاه رحمانی است و **«قَرَّ بِهَا عَيْنِي»** و بالاخره، او که آرامش قلبش و آسایش جانش در توجه به اوست و **«بِطَمْنٍ بِهَا قَلْبِي»**،^۶ او زهر است.

از در صحنه سلامت نفس و صیانت روح او را بنگری، طاهر طاهر و جودش سبکبال از هرچه بادی و پرتو آن از هرچه نیکی در آسمان پر ستاره فضیلت به پرواز در آمده و نثار د می‌دهد: **«اللَّهُمَّ، أَنْزِعِ الْعَجَبَ وَالرَّيَاءَ وَالْكَبرَ وَالْبَغْيَ وَالْحَسَدَ وَالضَّعْفَ وَالشَّكَّ وَالْوَهْنَ وَالضَّرَّ وَالْأَسْقَامَ وَالْخِلَالَ وَالْغَدَبَ وَالْهَيْبَةَ وَالْهَمَّ وَالْهَمَّ مِنْ سَمْعِي وَبَصَرِي وَجَمِيعِ جَوَارِحِي وَخَذْ بِنَاصِيئِي إِلَى مَا أَحْبَبْتَ وَتَرْضَى»**،^۷ او از آفرید گارش مسئلت می‌کند تا همه ارجاس نفسانی و ارجاز جسمانی را از او دور دارد و زمام هستی و ناپیسی وجودش را به ستمی بکشاند که رضای او در آن است.

آگاهی از گذشته و حال و آینده
اگر در میدان علم و آگاهی و راجبویی، به گونه‌ای خواهی یافت که حقیقت علم در آسمان هستی او همانند ستارای فروزان، فروغی ویژه دارد و آنچه را در گذشته ازلی و آینده ابدی و حال جاری تحقّق دارد، در جلوه دیگان او سان دیده گذر می‌کند: **«نَادَتْ فَاطِمَةُ: أَأَدْنَى أَبَا الْحَسَنِ لِأَحَدٍ كُنَّ بِمَا كَانَ وَبِمَا هُوَ كَائِنٌ وَبِمَا لَيْكُنْ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ تَقَرُّمِ السَّعَاءِ»**،^۱

او تعلم همه آنچه را از طریق وحی نبوی می‌شنید، مشتاقانه فرا گرفته و تمام همه خود را در حفظ و نگهداری آن علوم الهی آرد؛ البته آن‌ها می‌برد و هیچ چیزی را برابر و معادل آن نمی‌دانست؛ حتی حاضر بود از دو فرزندش، حسین بگذرد، لیکن از آن کلام سماری و ندای ملکوتی دست بر ندارد: **«فَأَنَّهُ تَعْدِلَ عَنِّي حَسَنًا وَحُسَيْنًا»**.

«فاطمه^(ص)نه تنها اسوه و زنان است، بلکه پیشوای مردان و زعیم قاطبه نیکان است و چون رضا و غضب جامع همه اوصاف انسانی است و او مظهر رضا و غضب الهی است.

بنابر این تمام اوصاف انسانی با معیار رضا و غضب او بررسی می‌شود

♦♦♦♦♦
او در مقام تعلیم و آموزش علوم الهی و حقایق دینی، هرگز خشکی به خود راه نمی‌داد، بلکه شوق پاداشی تعلیم و ثواب آموزش آن چنان او را به خود مشغول می‌داشت که جز ضربات خشکی و طعنه و رافع کدو بر کمترین آسیبی به پیکره روح راسخ او وارد نمی ساخت: **«فَقَالَتْ: أَكْثَرُتْ أَنْ تَأْكُلَ سَلْسَلَةً بِأَكْثَرِ مِنْ مِلٍّ مَا بَيْنَ الثَّرَى إِلَى الْعُرَى. لَوْ أَنَّ فَأَحْرَى أَنْ لَا يَنْقُلَ عَلَيَّ»**،^۱ و وقتی او را در سیمای علی^(ع) می‌یافتی، بهترین سلدکار و بار علی در مسیر طاعت الهی بود. از دیدگاه الهی بهترین همرس کسی است که نه تنها اجازه ندهد که شلور در جهت خلاف کمال گیرد و از میدان اطاعت الهسی بگریزد و نه تنها مانع کمال و عبودیت در مسیر الهی شوهرش نگرد، بلکه او را در این مسیر سخت یار و مساعد داند. **«فَالِ (عليه‌السلام): «الزَّهْرَاءُ نَعْمَ الْعَوْنُ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ»**،^۲

♦♦♦♦♦
چون یکی از راههای شناخت امور، شناسایی معادل و همسان است، برای بازیافت حقیقت و دریافت نقل‌ستارهٔ زهرا، تابولی رسا و آیه گزاینی وجود امیرالمؤمنین بهترین راهنماست و لذا رسول اکرم^(ص) فرمود: **«اگر علی^(ع) نبود، زهرا آقو و همتایی نداشت: «لَوْ لَا أَنَا أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ**

معدولگی گنای

عرفان اسلامی
علامه محمدتقی جعفری
زبانی: علی جعفری، کریم فیضی، محسن صحراییان
تدوین و تنظیم: عبدالله نصیری
ناشر: مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری
چاپ ۱۳۹۱
۸۸ ص - ۳۰۰۰۰ تومان
کتاب حاضر بر بر دارنده دیدگاههای استاد جعفری است که تحت عنوان «عرفان اسلامی» تنظیم شده. این اثر حاوی دیدگاههای پویایی است که داستان عرفان را از منظری نو را برقرار می‌درد بررسی و ارزیابی برای مردم و می‌کوشد ندای جهانی آن را از وراى دنیایی که در صنعت و علم و تئوری‌های گوناگون و مسائل متنوع غوغور می‌شده، به گوش انسانهای رازدار و حقیقت‌طلب برساند. آنچه از ملاحظه آرا و تفکرات ایشان درخصوص پدیده عرفان، حکمت و معرفت فیهیده می‌شود خصوصاً با درنظر آرائی مثل تفسیر مثنوی، تفسیر نهج‌البلاغه و عرفان اسلامی نقش یافته، این است که علامه جعفری از منظری نو و پویا به عرفان می‌نگرد. این پویایی تا به حد است که می‌توان از آن به عنوان «تجربه و تفسیر نهج‌البلاغه» یا «عرفان» یاد کرد. با نظر به بررسی نسبت عرفان با موقلاتی است، چون: نظم، صنعت، موسیقی، زندگی، اجتماع، سیاست، قدرت، هنر و امثال این‌ها در فغن تقویت می‌شود که علامه فقید عرفان را از دیدگاهی پیشرفته و با منظره‌ای نو در لحاظ دارد، و تا آنجا که مقتضیات بحث ایجاد نموده، مباحث این تفهیدم‌ی ژرف و شگرفت برای آن تقدیر نماید تا عرفان واقعی را بتجدید حیات خود به بسیاری از سؤالات بی‌پاسخ بشر امروز جوابی قانع‌کننده بدهد.

مباحث این مجموعه آثار از سلسله سخنرانیهای استاد جعفری در دانشگاه صنعتی شریف در خاقل سالهای ۱۳۷۲ و ۱۳۷۳ تا سال ۱۳۷۸ چندین نوبت تحت عنوان عرفان اسلامی منتشر شده، همچنین «تفسیر و نقد و تفسیر نهج‌البلاغه» و ۱۱ «ترجمه و تفسیر نهج‌البلاغه» تا حد است که می‌توان از آن به عنوان «تجربه و تفسیر نهج‌البلاغه» یا «عرفان» یاد کرد. با نظر به بررسی نسبت عرفان با موقلاتی است،

معارف

تَوْحِيدًا لِمَا كَانُوا يَفْعَلُونَ وَجَدَ الْأَرْضَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ مِنْ أَدَمَ قَدَمِ دُونِهِ»^{۱۱}.

جان‌ناروی دراه دفاع از حریم ولایت
۶. اگر او را در یکی از عالی‌ترین چهره‌ها و برجسته‌ترین صورت‌هایش که همانا دفاع از حریم ولایت است، بنگری، مشاهده می‌کنی دریای و جوشش به جوش آمده و موج هستی‌اش به اوج رسیده، همه و همه را فدای راه علی و نثار مقام علی^(ع) می‌نماید و می‌گوید: یا علی! جام فدای جان تو و نفس من نگاهبان نفس تو باد: **«قَالَ: رَوْحِي لِرَوْحِكَ الْغَلَاءِ وَنَفْسِي لِنَفْسِكَ الْوَقَاءِ»**^{۱۲}.

او وقتی می‌بیند همسرش را با آکره به مسجد می‌برد برای آورد: دست از پسر عمویم برداردی در غیر این صورت با همه وجودم از سجده‌دار می‌شوم و طلم و بدون شک، نافع صالح از من در نزد پروردگار کریم‌تر نیست و بچه‌های من از بچه شتر کمتر نیستند: **«خَلَوْ**

کوثر قرآن

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی عبدالله جوادی آملی

آیت‌الله‌المظمی

رسول اکرم(ص):

خانه ای که در آن قرآن فراوان خوانده شود،
خیر آن بسیار گردد و به اهل آن وسعت داده
شود و برای آسمانیان بدرخشد چنان که
ستارگان آسمان برای زمینیان می درخشند

کافی

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۳
شماره ۲۵۸۵۱

دردسره های یک همسر و لخرج

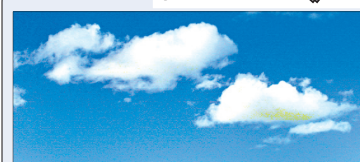
شاید این مشکل شما هم باشد؛ زندگی با فردی که در مورد مسائل مالی کاملاً متفاوت از شما عمل می کند. با وجود همه موافقت ها و همراهی ها ممکن است همسران در نوع خرج کردن، پرداخت پول و پس انداز با شما فرق داشته باشد. درحالی که



شما به همه جزئیات مسائل مالی فکر می کنید و برای خرج کردن برنامه ریزی دارید همسران بی قید و شرط خرج می کنند! یا حتی ممکن است همسران بیش از اندازه در خرج و پس انداز دقت کند و شما را تحت فشارهای مالی قرار بدهد.

در صفحه ۶ بخوانید

... پیک تنگ آسمان



خدایا

این ابر و برق، دو نشانه از نشانه های قدرت تو، و دو کارگزار از کارگزاران تو هستند که با رحمتی سودمند، یا رنجی زیانبار، به فرمانبرداریات شتاب می ورزند. پس به سبب این دو نشانه، بر سر ما باران فساد و تباهی مبار، و بر تن ما جامه بلا می پوشان.

خدایا، بر محمد و خاندانش درود فرست و سود و برکت این ابرها را بر ما فرو ریز و آزار و زیانشان را از ما برگیر. مبدا ما را به آفت ابرها دچار کنی و بر مایه ی زندگانی ما آسیبی فرستی...

خدایا، خشکی سرزمین های ما را با ریزش باران خود از میان ببر، و با روزی خود، وسوسه را از دل های ما بیرون کن. ما را به غیر خودت سرگرم مساز، و میان ما و سرچشمه ی احسانت فاصله مینداز، چون توانگر کسی است که تو بی نیازش کرده باشی، و تندرست آن کس که تو او را از بلا ننگه داری.

پس حمد و ستایش برای توست که ما را از بلا ننگه می داری، و باید سپاسگزار تو بود که نعمت های خود را به ما می بخشی؛ چنان ستایشی که از حمد و سپاس دیگر ستایشگران پیش افتد و زمین و آسمان را سرشار کند.

دعای سی و ششم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: **مریوط به ضمیمه خانواده**

ابیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه



آنچه باید درباره افسرده گی کودکان بدانید

صفحه ۷

شد. دانه های قهوه در آب حل شدند و آب رنگ و بوی قهوه گرفته است. حالا فرض کنید آبی که در حال جوشیدن است مشکلات زندگیست. شما در مقابل مشکلات چگونه اید؟

مثل هویج سخت و قوی وارد مشکلات می شوید و در مقابل بسیار خسته می شوید امیدتان را از دست داده و تسلیم می شوید. هیچ وقت مثل هویج نباشید!!

با قلبی ملایم و حساس وارد می شوید و با یک قلب سخت و بی احساس خارج می شوید از دیگران متنفر می شوید و همواره تمایل به جدال دارید. هیچ وقت مثل تخم مرغ نباشید!!

در مقابل مشکلات مثل قهوه باشید. آب قهوه را تغییر نمی دهد. قهوه آب را تغییر می دهد. هر چه آب داغتر باشد طعم قهوه بهتر می شود!!

پس بیایید در مقابل مشکلات مثل قهوه باشیم ما مشکلات را تغییر دهیم. نگذاریم مشکلات ما را تغییر دهد.

از طعم قهوه تان لذت ببرید!

قهوه باشید!



سه ظرف را روی آتش قرار دادیم. در یکی از ظرفها هویج در دیگری تخم مرغ و در دیگری قهوه ریختیم و پس از ۱۵ دقیقه:

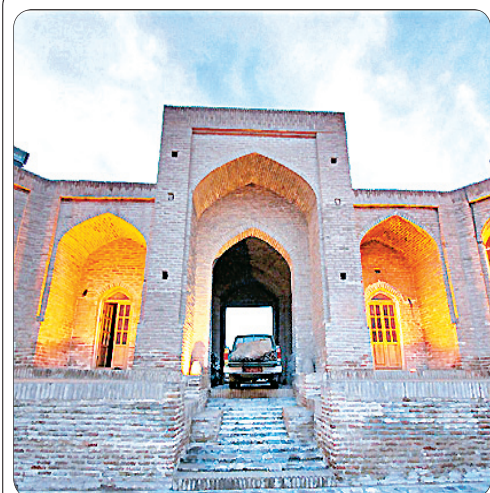
هویج: که سفت و محکم بود نرم و ملایم شد

تخم مرغ که شل و وارفته بود سفت و محکم شد

تخت پادشاهی

روزی بهلول وارد قصر هارون الرشید شد و چون مسند خلافت را خالی و بلا مانع دید جلو رفته و بدون ترس و واهمه بر تخت خلیفه نشست. غلامان دربار چون آن حال بدیدند به ضرب چوب و تازیانه بهلول را از تخت پایین کشیدند. هنگامی که خلیفه وارد شد بهلول را در حالتی بهم ریخته دید که گریه می کند. از نگهبانان سبب گریه ی او را پرسید. نگهبانان گفتند: چون در مکان مخصوص شما نشسته بود او را از آنجا دور کردیم. هارون ایشان را ملامت کرد و بهلول را دلداری داده و نوازش نمود.

بهلول گفت: من برای خود گریه نمی کنم بلکه به حال تو می گریم. زیرا که من چند لحظه در مسند تو نشستم اینقدر صدمه دیدم و اذیت و آزار کشیدم. در این اندیشه ام که تو که یک عمر بر این مسند نشسته ای چه مقدار آزار خواهی کشید و صدمه خواهی دید. تو به عاقبت کار خود نمی اندیشی و در فکر کارهای خود نیستی!



کاروانسرای صفوی سرایان در بیرجند / عکس ها: مهر

کنسرت، سینما و تئاتر است، یک برنامه مطابق با سلیقه اش انتخاب کرده و آن را به عنوان هدیه روز مادر در نظر بگیرد.

اشتراک مجله: اگر مادران به مجله یا روزنامه خاصی علاقه مند است، می توانید یک سال اشتراک آن را به او هدیه کنید. اگر هم به موضوع خاصی علاقه دارد، میان مجله ها و نشریات مختلف، نشریه متناسب با آن موضوع را پیدا کرده و اشتراک را هدیه دهید.

آلبوم عکس: مادرها، به خصوص اگر سن شان بالا رفته باشد، به خاطره بازی و تماشای عکس ها و فیلم های قدیمی و خانوادگی علاقه زیادی دارند. می توانید آلبومی از عکس های خانوادگی و خاطره انگیز تهیه کنید و به او بدهید.

عکاسی های زیادی کار تعمیر و بازسازی عکس های قدیمی را انجام می دهند و اگر عکس های قدیمی مادران به مرور زمان پاره و کثیف شده اند، تعمیر عکس ها و هدیه دادن آنها در یک آلبوم زیبا، او را خوشحال می کند.

ضمن اینکه می توانید آرشیو کاملی از فیلم های خانوادگی تان برای او درست کنید. فیلم هایی از روزهای خاطره انگیز یا شیبتن نوه ها!

هدیه هایی که خریدنی نیستند!

قرار نیست همه هدیه ها مادی باشند. مادرها سخاوتمند تر از آن هستند که عشق و علاقه شما را با ارزش مادی هدیه تان اندازه بگیرند. گاهی یک شعر یا کارت زیبا هم آنها را سرشار از شادی می کند. اگر کمی ذوق سرودن شعر یا نوشتن قطعات ادبی دارید، برای او شعر یا قطعه ای بنویسید و در کاغذ یا کارت تبریکی زیبا، به او هدیه کنید. شاید هم مادران از پختن غذا خسته است یا به غذا و شیرینی خاصی علاقه دارد. پس دست به کار شوید و غذا و کیک مورد علاقه اش را بپزید و روز مادر را برایش خاطره انگیز و البته خوشمزه کنید!

یادتان باشد که گاهی مادرها بیشتر از هرچیز به کمی توجه شما نیاز دارند. اینکه ساعتی را برای او وقت بگذارید و تنهانش نگذارید. می توانید روز مادر همه برنامه هایتان را لغو کنید و آن روز را در خانه یا در مکان های تفریحی با مادران بگذرانید. انتخاب با شما و براساس علاقه و نیاز مادر شماست. اگر مدت هاست می خواهید به جایی بروید و منتظر است شما همراهش باشید، روز مادر بهترین زمان است.

گاهی حمایت روحی از مادرها و اینکه به آنها بگویید از این به بعد هر زمان که به شما نیاز داشته باشد در کنارش خواهید بود، برای آنها بهترین هدیه است. این فرصت را از دست ندهید. و در نهایت اگر جزو کسانی هستید که مادران در گذشته و این روزها با شنیدن کلمه مادر بغض می کنید، دسته گلی بخرید و بر سر مزار او بروید، خوراکی مورد علاقه اش را تهیه کرده و خیرات کنید یا برای شادی روحش به نیازمندان کمک کنید. مادرها با مرگ تمام نمی شوند.

خودتان! رمان، دیوان اشعار، کتاب های روانشناسی و حتی کتاب های آشپزی، انتخاب های مناسبی هستند

کارت هدیه: گاهی خرید هدیه واقعا مشکل می شود مخصوصا اگر وقت نداشته باشید یا مادران آنقدر مشکل پسند باشد که مطمئن نباشید هدیه تان مورد توجه او قرار می گیرد. در این شرایط کارت هدیه انتخاب بهتری است و با آن امکان انتخاب بیشتری به مادران می دهید تا هرچه که دوست یا

و نگران سلامتی او هستید؟ می توانید با خریدن وسایل و لوازمی چون کفش ورزشی، دوچرخه ثابت یا تردمیل او را به ورزش تشویق کنید و به این ترتیب با یک تیر دو نشان بزنید. در کنار این وسیله ها می توانید یک ترازو هم به او هدیه دهید تا وزنش را کنترل کند.

وسایل خانه و آشپزخانه: بعضی زن ها و مادرها ترجیح می دهند در این روز هدیه ای مخصوص خودشان بگیرند و نه وسایل خانه. اما بعضی چنین

پیشنهادهای متفاوت برای یک روز خاص

هدیه ای برای فرشته زمینی شما!



دیدگاهی ندارند و اتفاقا اگر به وسیله ای نیاز داشته باشند و شما برایشان تهیه کنید، خوشحال هم می شوند. دقت کنید و به یاد بیاورید که آشپزخانه و خانه مادران چه وسیله ای را کم دارد یا او تازگی به چه وسیله ای علاقه نشان داده است.

آبمیوه گیری، سرویس قابلمه و ظروف، بخارپز و پلوپز، ماهی تابه های دردار، وسایل شیرینی پزی، مایکروویو، چرخ گوشت و .. انتخاب های مناسبی هستند. اگر شرایط اقتصادی و مالی اجازه می دهند می توانید وسایلی مثل ماشین ظرفشویی را هم انتخاب کنید. مخصوصا اگر مادران به دلیل درد دست یا زیاد بودن کارش، از شستن ظرف شکایت دارد.

کتاب: اگر مادر کتابخوانی دارید، امکان انتخاب زیادی هم دارید. برای خریدن کتاب حتما دقت کنید، کتاب منطبق با سلیقه او را تهیه کنید و نه سلیقه

• یگانه خدای

برای روز مادر هدیه خریدی؟ این سوال را این روزها خیلی ها از یکدیگر می پرسند چون فردا روز مادر است. روزی برای بزرگداشت مقام زن و مادر که در واقع بهانه ای است برای قدردانی و بیشتر به یاد مادرها و زنان جامعه بودن.

هدیه خریدن یکی از نشانه های این قدردانی است و هر سال، چند روز مانده به روز مادر، شور و شوق خریدن هدیه برای مادرها همه را فرا می گیرد. خیلی ها از مدتی پیش هدیه موردنظرشان را نشان می کنند و بعضی ها هم چیز را موکول می کنند به روز آخر.

فقط یک روز برای خرید هدیه مخصوص فرشته های زمینی زندگی تان وقت دارید و اگر هنوز برای خرید مردد هستید یا نتوانسته اید هدیه دلخواهتان را پیدا کنید، با ما در این گزارش همراه باشید.

هدیه های متفاوت

مانند سایر مناسبت ها، بهتر است برای خریدن هدیه روز مادر از مدتی پیش برنامه ریزی کنید تا هم درگیر شلوغی مراکز خرید نشوید و هم انتخاب بهتری داشته باشید. اما اگر به هر دلیل نتوانسته اید این کار را انجام دهید، هنوز وقت دارید.

برای خریدن هدیه، بهتر است نیازها، سن و سال و سلیقه طرف مقابل را در نظر بگیرید و برای این مناسبت، چون معمولا از مادرهایتان شناخت بیشتری دارید، این کار راحت تر است. البته اگر مادر شما جزو افراد مشکل پسند نیست!

می توانید کمی فکر کنید و متوجه شوید که مادران به چه چیزهایی بیشتر نیاز دارد یا به تازگی برایتان از قصد خرید چه چیزی صحبت کرده و به این ترتیب قدم پیش قدم شوید و آن را برای او بخرید.

گل، روسری، لباس و طلا، رایج ترین هدیه هایی هستند که این روزها خریده می شوند. اما شما می توانید انتخاب های متفاوتی داشته باشید.

فشار سنج: شاید کمی عجیب باشد اما اگر سن مادران بالاست یا دچار بیماری هایی چون فشار خون بالا یا دیابت است، هدیه هایی چون فشار سنج یا گلوکومتر (دستگاه اندازه گیری قند خون)، می تواند برایش مفید باشد.

با خرید چنین هدایایی امکان کنترل بیماری را به مادران می دهید. فشار سنج های جیوه ای، عقربه ای و دیجیتالی مچی و بازویی در بازار موجود است اما کار با فشار سنج های دیجیتالی راحت تر است. دستگاه های گلوکومتر موجود در بازار هم اندازه های متفاوتی دارند و بهتر است دستگاه هایی را انتخاب کنید که دقت بالاتری دارند و پیش از خرید، بد نیست با پزشک معالج مادران هم مشورت کنید.

دستگاه تصفیه هوا: اگر مادران مشکل تنفسی دارد یا مبتلا به آسم و آلرژی های تنفسی است، دستگاه تصفیه هوا هم انتخاب خوبی است. لوازم ورزشی: وزن مادران کمی بالا رفته

... سینما

دو ساعت بعد، مهرآباد

فیلم سینمایی «دو ساعت بعد، مهرآباد» این روزها در اکران سینماهای کشور است و می توانید برای دیدن یک درام اجتماعی این فیلم را انتخاب کنید. دو ساعت بعد مهرآباد فیلمی است به نویسندگی و کارگردانی



علیرضا فرید که تهیه کنندگی آن را محمد احمدی و موسسه سینمایی کویر فیلم به عهده داشته اند و در آن بازیگرانی مثل اندیشه فولادوند، پژمان بازغی، حدیثه تهرانی، محسن حسینی، رابعه مدنی، کیومرث غفاری و نگار حسن زاده بازی می کنند. در خلاصه داستان «دو ساعت بعد، مهرآباد» آمده است: «زنی که همسرش را در سقوط هواپیما از دست داده از پس انزوای خود خواسته با پرسشی عمیق روبروست که برای یافتن پاسخ آن سفری طولانی و پر معنا را در پیش میگیرد، اما نشانه ها حکایتی بیگانه برایش فراهم می سازد.» این فیلم که اولین ساخته بلند سینمایی علیرضا فرید است که در جشنواره فیلم فجر هم حضور داشت.

... تئاتر

شانس و لابی

اگر دوست دارید با یک بلیط دو نمایش کمدی را ببینید، تا اول خردادماه فرصت دارید تا سری به خانه نمایش اداره تئاتر بزنید و نمایش های شانس و لابی را در ساعت ۱۸:۳۰ در این سالن ببینید. این نمایش ها از ۱۹ فروردین ماه به



روی صحنه رفته اند و ۷۰ دقیقه اجرا دارند. این دو نمایش هم زمان به روی صحنه می روند و با اتمام نمایش اول نمایش بعدی بدون هیچ وقفه ای شروع می شود و البته شما فقط یک بلیط ۱۰ هزار تومانی برای دیدن این نمایش ها تهیه می کنید.

نویسندگان این نمایش ها کاوه مهدوی است که کارگردانی آن را هم خود او همراه با علیرضا مهران به عهده دارد. نمایش هر روز به جز شنبه ها در خانه تئاتر به نشانی میدان فردوسی خیابان شهید موسوی کوچه شهید محمد آقا اجرا می شود. برای کسب اطلاعات بیشتر به آدرس سایت WWW.edareteatr.com مراجعه کنید.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

فروردین ماه زمان خوبی است تا از خنکی هوا و زیبایی بهار برای شهرگردی های عصرانه استفاده کنید. بعد از ظهر هایتان را خالصی کنید و با خانواده تان سری به جاهای دیدنی شهر بزنید و اوقات فراغتتان را با بهار پر کنید. ما هم برای این وقت فراغت شما پیشنهادهایی داریم که می توانید از آن بهره ببرید.

موهایش بور دهاتی بود، خودم رو دیدم. می‌گم بور دهاتی به خاطر این که یکی از خانم‌هایی که مادرم براش کار می‌کرد این رو می‌گفت. به وقتی هی پُر شیک و پیک بودن بچه‌های سیاه سوختشو به ننه‌ی من داده بود. فکر می‌کرده ننم اجاقش کور بوده که بابام سرش هوو آورده. ننم هم گفته بود: «که خانم می‌خوای آدرس بدم به رنگ موی خوب بگیری واسه سر بچه‌ها. آخه پسر من موهایش بوره و بلونده، بچه‌های شما رو که با این موها می‌بینم فکر می‌کنم سرشون چرکه.» طرف کفری شده بود و گفته بود که به روز بختو بیار ببینم. منو که دید زد تو پُر ننم که این که بلوند نیست، این بور دهاتیه. بلوند رو من اون جا شنیدم. مادرم اینا رو بلد بود چون هم شیش کلاس سواد داشت و هم تو خونه‌های زیادی کار کرده بود. شیش کلاس سواد واسه زنای اون موقع کم نبوده. بعدش هم که شوهرش داده بودن به بابای هفت خط روزگار خدا بیامرز.

می‌بینی هی از این شاخه می‌پرم به اون شاخه. خداییش به موقع‌هایی می‌مونم فطور فکرام از این جا سر در آورده، بعد هی باید بشنیم دونه دونه بشکافم برم عقب. مث ننم خدا بیامرز که سر بافتنی بافتن وسواس داشت. تند و تند می‌بافت. به دستاش نگاه نمی‌کرد و پشت سر هم می‌بافت. آگه به دونه از دستش در می‌رفت و اشتباهی می‌شد، همه رو تا اون جا می‌شکافت و از اول. کم هم نمی‌شد که اشتباه کنه. چون چشمش به من بود که درسامو خوب بخونم. مشقمو کامل بنویسم. آخر سرش هم امضا می‌کرد و واسه‌ی معلم می‌نوشت: «با تشکر از زحمات شما معلم گرامی» همیشه همین رو می‌نوشت. هر سال هم که کلاس بالاتر رفتم از امضا کردن دست بر نداشت. حتی کلاس ده که بودم پای دفتر ریاضیمو امضا می‌کرد. بچه‌ها بهم می‌خندیدن. اما من بهش چیزی نمی‌گفتم. پیش خودم می‌گفتم بذار دلش خوش باشه. آخه فکر می‌کرد همین امضا یعنی این‌که من از زیر بُته به عمل نیومدم. که یعنی یکی هست که حواسش بهم باشه.

نور به قبرش بیاره، خداییش هم حواسش بهم بود. می‌خواست من آقای دکتر بشم. سری تو سرا در بیارم. اما من کلاس دوازده رو تموم نکرده بودم که گفتم می‌خوام برم سر کار. با به مکانیک صحبت کرده بودم.

اولش می‌رفتم پادویی. قول داده بود سر دو سال بشم اوستای خودم. گفته بود همدی فوت و فناشو یادم می‌ده. به ننم که گفتم اولش به ششقرقی به پا کرد که نگو. همدی همساده‌ها ریختن بیرون. از وسط جیغ و دادش نمی‌شد هیچی فهمید. آخه اصلا من تا اون موقع جیغش رو نشنیده بودم. حتی موقعی که آقام بود و می‌گرفتش به باد کتک جیغ نمی‌زد. فقط صورتش رو می‌پوشوند و گریه می‌کرد. بعدا فهمیدم چرا.

کوچک شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس را به خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی را با طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی ایشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی



بالاخر، به چند تاشون ریختن دور و بر ماشین. یکی فال می‌فروخت. یکی اسفند دستش بود. یکی آدامس و از این باطری‌های باد کرده. یکی یک دستمال کتیف و گلی رو هی مالید به شیشه‌ی ماشین تازه از کارواش دراومده. منم از کوره در رفتم و گفتم: «پولش رو می‌دم نمی‌خواد اون دستمال کتیف رو بمالی به ماشین.» خانمی که شما باشی، نگو بهشون برخورد. دهنشون رو که باز کردند، جد و آبادم رو جلوی چشمم دیدم. یکی شون انگار شروع کرده بود به تشریح آناتومی بدن انسان. اون یکی تمام صور قبیحه و افعال منکراتی رو لیست می‌کرد. اون یکی هم همه‌ی عناصر مونث خانواده‌ام رو می‌شمرد.

می‌خواستم منم از کوره در برم و فحش بدم که به چیزی ته فکرم یادم انداخت که اونا فقط به الف بچه اند. دوباره با خودم گفتم اونا فقط بچه اند. آره؛ باهاس همین جمله باشه که منو انداخت تو اون خط تیاتری زندگی. من بهش می‌گم خط تیاتری چون که مث تیاتر می‌مونه. همه‌ی زندگی‌ات جلوی چشمت میاد. خانمی که شما باشی، جون شما همش تو چند ثانیه پشت چراغ قرمز. انگاری که روی یکی از صندلیای قدیمی سالن نشستی، از همون‌هایی که معلومه به زمانی قرمز بوده، اما حالا شده جیگری تیره. اون وقت به فیلمی رو می‌بینی که خودت هم توش بازی کردی. یهویی توی چشمای یکیشون که مثل بچیای خودم

داغ روز توی سلمونی و بقالی راجع به گرونی و تورم نبود مردم سر چی با هم کل کل می‌کردن؟ همین جوری که نمی‌شه علاف بمونم. بالاخره سر به چیزی باهاس به هم پيله کنن؟

به وقتی هم مثل حالا که به تصادف و بزن بزن تو خیابون می‌بینم، همونجوری پشت فرمون چشامو می‌بندم و هی فکر می‌کنم، هی فکر می‌کنم. واسه خودم حق رو به این می‌دم، به اون می‌دم. هر دفعه هم آخرش می‌گم نمی‌شه قضاوت کرد، تو که جا اونا نیستی. اما باز هم فکر می‌کنم. فکر که تمومی نداره. خوبیش اینه که تا دهن وا نکنی کسی خبر دار نمی‌شه.

تصادف؟ نه بابا. خوبی ذهن آدم‌ها اینه که همه‌ی این فکرها رو می‌تونه تو کمتر از کسری از ثانیه انجام بده. می‌دونی؛ مخصوصا آدمی مثل من که همیشه در حال فکر کردنه.

راستش رو بخوای فقط همچنین چیزایی نیست که منو به فکر می‌اندازه. البت که این‌ها خیلی مهمند. ولی به وقتی، به فکرای مثل خوره می‌افته به جون آدم که لامصب هیچ جوری ازش خلاصی نداری. مثل وقت‌هایی که با بچه‌هایی که تو خیابونا ولوان طرف می‌شم.

آره دیگه همون بچه‌های کنار چهارراه‌ها را می‌گم. به دفعه همین هفته‌ی پیش، سر به چهارراه

دریک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته درمیان روزهای شنبه دور هم جمع می‌شوند، داستان می‌نویسند و درباره‌ی داستانها و کتابهایی که خوانده‌اند حرف می‌زنند در حالی که دلشان شور می‌زند ناهار چه کنند، بچه‌ها از مدرسه نیایند و پشت در نمانند.. با این همه از دورهم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می‌برند و با این تجربه، فضای

خیلی وقت‌ها که همین طوری ساکتیم داریم فکر می‌کنیم

● زهرا حنیفه

● قسمت اول

تو رو به خدا به نیگا بنداز. آخ آخ آخ. ببین لاکردار زده چه بلایی به سر جوون مردم آورده. یحتمل فرار هم کرده. نه استغفر... جلو تر واساده. ایناهاش. از ترس مردم دور واساده ببینه چی شده. حیوونی حق داره بترسه. مردم به وقتی اصلا حواسشون نیست دارن چی کار می‌کنن. یهویی داغ می‌کنن و می‌شن کاسه‌ی داغ تر از آش. نمی‌گن بابا خوب اون یکی هم جوون مرده. حالا به اشتباهی کرده. همه کارا که تاوانشون مٲ هم نیست. ندونسته و نفهمیده که نیاس قاشق نشسته شد. بی‌خودی هم واسیم نیگا کنیم که چی. آگه واسادی باید به کاری بکنی. اما نه هر کاری. اما به خرج کسی نمی‌ره که نمی‌ره. اصلا این روزا هیچی به خرج هیچکی نمی‌ره. هر کی به هر کی شده. هر کی‌ام ساز خودش رو می‌زنه و می‌خواهد بقیه رو با ساز خودش برقصونه. اما نمی‌شه که نمی‌شه. مثلا همین دیروز، تو بقالی سر کوچه، سر این دعوا شده بود که قیمت‌ها دو برابر و نیم شده یا به کم بیشتر یا به کم کمتر. حبوبات و بشن بیشتر گرون شده یا شوینده و براق کننده؟ آخه مگه فرقی هم به حال جماعت عادی می‌کنه؟ چه توفیری داره که بدونن کدوم بیشتر گرون شده؟ سیاست مملکتشون تو مشتشونه، که این رو بیشتر وارد کنن، اون رو کمتر؟ یا نبض اقتصاد بازار دستشونه؟ چی بگم به مولا؟ خدا عالمه. اما این جماعت بیکار باید به به چیزی بند کنند دیگه. تو بگو بیا سر به چیز بحث کنید که گرش دست خودتون باشه. می‌دونی به وقت‌هایی به این فکر می‌کنم که مثلا آگه بحث

...کشف و گنگار

آبشار شاهانداشت



آبشار شاهانداشت بزرگ‌ترین آبشار استان مازندران است که در فهرست آثار طبیعی کشور به ثبت رسیده است. این آبشار پرآب، دائمی و عظیم، درجانب جنوبی جاده و رودخانه هراز باشکوهی وصف‌ناپذیر خودنمایی می‌کند. آبشار شاهانداشت در ۹۶ جاده هراز (در ۶۵ کیلومتری شهر آمل) بخش امیری قرار دارد و از سمت جاده دیده می‌شود. در بالای آبشار شاهانداشت قلعه ملک بهمن که به قلعه ملکه قلاخ یا ملک بهمن مشهور است و نام تاریخی آن قلعه فرشته بوده است، واقع شده و از عظیم‌ترین قلعه‌های کوهستانی البرز ایران است که از سنگ و نوعی ساروج که مخلوطی از شیر و تخم‌مرغ و نوعی خاک است ساخته شده و استحکام زیادی دارد که قدمت آن به سه هزار سال پیش می‌رسد. مسیر رسیدن به قلعه و آبشار گذر از پل روستای وانا، جاده روستای شاهانداشت، پارکینگ شاهانداشت، گذر از روستای شاهانداشت و حدود ۱۵ دقیقه پیاده‌روی است.

...موزه

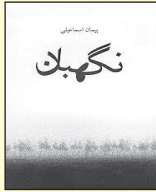
خانه مشروطیت



خانه مشروطیت موزه‌ای است در شهر اصفهان که در دوره قاجار مکان گردهم‌آیی آزادی‌خواهان، مردم، علما، روشنفکران و رجال سیاسی فرهنگی اصفهان و بختیاری بود. علاوه بر وقایع مربوط به دوران مشروطه، جنگ اول جهانی و اوایل سلطنت رضاشاه پهلوی، این خانه محل زندگی و متعلق به آیت‌الله نورالله نجفی اصفهانی بود که از چهره‌های مهم آن دوره بوده‌است. این خانه از دو شاه‌نشین در جهه شمالی و جنوبی بنا و نیز دوازده اتاق تشکیل شده‌است و یادآور طرز زندگی و آداب و رسوم نیاکان ما است. خانه مشروطه اصفهان که به موزه مشروطه معروف است، هر روز از ساعت ۸ الی ۱۴ و ۱۶ الی ۲۰ به صورت رایگان پذیرای علاقه‌مندان تاریخ و فرهنگ ایران زمین است. این خانه در محور دولت خانه صفوی در ضلع شرقی میدان امام (نقش جهان) در محله قصر منشی واقع در خیابان نشاط کوچه چهاردهم (مقصود بیک) قرار دارد.

...کتاب

نگهبان



رمان نگهبان کاری است از پیمان اسماعیلی که به تازگی وارد بازار نشر شده است. پیمان اسماعیلی پیش از این ۲ مجموعه داستان «جیب‌های بارانی‌ات را بگرد» و «برف و سمفونی ابری» را منتشر کرده بود که آخرین اثر او در سال ۱۳۸۷ برنده جایزه منتقدان و نویسندگان مطبوعات، جایزه‌ی گلشیری، جایزه‌ی ادبی مهرگان و جایزه‌ی روزی روزگاری هم شد. حالا او بعد از شش سال اولین رمانش را منتشر کرده و در آن زندگی سیامک را روایت می‌کند که به دلایلی زندگی در تهران را رها می‌کند و برای کار به جنوب ایران می‌رود. در بیابان ولی اتفاقی می‌افتد که سیامک را فراری می‌دهد به مرزهای غربی ایران؛ میان برف و کوه. سیامک با همزیستی با طبیعت به موجود جدیدی تبدیل می‌شود. چیزی میان انسان، حیوان و طبیعت برف زده. این کتاب ۲۲۸ صفحه دارد و به قیمت ۱۱ هزار تومان به فروش می‌رسد.

...پیشگامان شیرینی

شیرینی عسلی

یکی از همین روزها، لذت پخت یک شیرینی خانگی خوش عطر و طعم را با اعضای خانواده تان قسمت کنید و در روز تعطیل مشغول پخت شیرینی عسلی شوید. این شیرینی احتیاجی به فر و یا حرارت دادن ندارد.

● مواد لازم:

۱ پیمانه	آرد برنج
۱ قاشق چایخوری	پودر هل
۳ قاشق	پودر قند
۵۰ گرم	کره ذوب شده
نصف پیمانه	پودر گردو
۱ قاشق	زعفران حل شده
به میزان لازم	عسل

● طرز تهیه:

یک ظرف بزرگ آماده کنید و در آن پودر قند و آرد برنج و پودر هل را با هم مخلوط کنید. حالا زعفران حل شده در آب را همراه با کره ذوب شده به آن اضافه کنید. سپس کمی عسل روی این مواد بریزید و همه را با هم ترکیب کنید. دقت داشته باشید که عسل باید به دمای محیط رسیده و کاملاً نرم باشد تا بتوانید آن را کم‌کم اضافه کنید و خمیر لطیفی به دست آورید. حالا این خمیر را در یک کیسه نایلونی برای مدت ۳۰ دقیقه استراحت دهید. بعد از آن خمیر را بین دو لایه نایلون باز کرده و با قطر ۱ سانتی متر پهن کنید. خمیر را قالب زده و روی آن را با پودر گردو تزیین کنید و در ظرف بچینید و سرو کنید.



...آشپزان محلی

ناز خاتون

ناز خاتون خوراک محلی مازندرانی‌ها است که تهیه آن را به علاقمندان بادمجان توصیه می‌کنیم.

● مواد لازم:

۸ عدد	بادمجان قلمی
۵ عدد	گوچه فرنگی
نصف پیمانه	آبغوره
۱ قاشق	نعناع خشک
۳ قاشق	پیاز رنده شده
۱ قاشق	گل‌پر
۱ تا ۲ قاشق	رب انار

● طرز تهیه:



بادمجان‌ها را روی گاز یا منقل ذغالی کباب کنید. همچنین می‌توانید آنها را به مدت نیم ساعت در فر بپزید تا نرم شوند. حالا پوست آنها را بگیرید و ساطوری کنید و کنار بگذارید. پوست گوچه فرنگی‌ها را بگیرید. برای این کار، روی گوچه فرنگی‌ها مقداری آبجوش بریزید سپس آنها را خرد کنید و کنار بگذارید. بادمجان ساطوری شده را همراه با رب انار و آبغوره روی حرارت ملایم قرار دهید تا آب اضافی آن کشیده شده و غلیظ شود. پس از آن گل‌پر، نعناع و پیاز رنده شده را بریزید و از روی شعله بردارید. گوچه فرنگی خرد شده را اضافه و با این ترکیب مخلوط کنید. ناز خاتون را می‌توانید با مقداری گردوی خرد شده تزیین و سرو کنید. این خوراک در کنار غذای اصلی سرو می‌شود.



خرد شده، ۱ قاشق روغن و نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و به خوبی ورز دهید. از مایه کوفته به اندازه یک گردو بردارید و آن را گلوله کنید. همه مواد کوفته را به همین شکل آماده کنید. حالا در تابه‌ای روغن داغ کرده و کوفته‌ها را در آن بریزید و تفت دهید تا رنگ کوفته‌ها طلایی شود. حالا مشغول تهیه سس مخصوص این غذا شوید. برای این کار گوچه فرنگی‌ها را پوست گرفته و در میکسر پوره کنید. سپس ۲ پیاز و ۱ حبه سیر

خرده‌های غذا، گرده‌های نان و مایعات در تخت باعث آلودگی تشک و ملحفه‌ها می‌شوند. چیزی که شاید به چشم نیاید اما می‌تواند رشد و نمو باکتری‌ها و موجودات میکروسکوپی را تشدید کند. بنابراین ملحفه‌ها را حداقل دو هفته در میان و در صورت امکان یک هفته در میان بشویید.

چطور تمیز کنیم؟

بالش‌های قابل شستشو را دو بار در سال بشویید. بالش‌ها می‌توانند مرکز کپک، قارچ و باکتری و منجر به اسهال، آسم و برونشیت شوند. بالش‌ها در دو سال دارای ۳۰ نوع عفونت مختلف می‌شوند. بنابراین پژوهشگران هشدار می‌دهند بالش باید هر یک سال یک بار و لحاف هر ۵ سال یک بار و تشک هر ۷ سال یک بار به طور کامل تعویض شود. تشک و بالش فرسوده همچنین می‌تواند باعث مشکلات گردن و ستون فقرات شود. ملحفه‌ها را با آب گرم و صابون بشویید و بگذارید داخل خشک‌کن کاملاً خشک شوند. سپس آنها را در آفتاب پهن کنید تا کاملاً میکروب زدایی شوند.

در صورتی که ملحفه دارای لکه است، قبل از شستشو آن را از بین ببرید. همچنین برای روشن شدن ملحفه‌های سفید، یک چهارم پیمانه آبلیمو به آب گرم اضافه کنید و آنها را کاملاً آبکشی کنید.



...پیشگامان شیرینی

کوفته مرغ و قارچ

کوفته‌ها انواع مختلفی دارند که در برخی مناطق ایران نمونه‌های سنتی آن را تهیه می‌کنند. اما کوفته‌های دیگری هم هستند که طعمی متفاوت و ظاهری جدید دارند و می‌توانند زینت بخش سفره‌های شما باشند.

● مواد لازم:

مرغ	نیم کیلوگرم
قارچ	۲۰۰ گرم
پیاز	۳ عدد
سیر	۲ حبه
نمک و فلفل	به میزان لازم
مایونز	۱ قاشق
خردل	۱ قاشق چایخوری
روغن	۱ قاشق غذاخوری
سرکه	نصف قاشق چایخوری
جعفری	به میزان دلخواه
گوچه فرنگی	۴ عدد
آبلیمو	۱ قاشق چایخوری

● طرز تهیه:

یک حبه سیر را همراه با ۱ پیاز رنده کنید و در روغن تفت دهید. سپس قارچ‌ها را بشویید و ساطوری کنید و به تابه اضافه کرده و تفت دهید تا آب قارچ کشیده شود. این مخلوط را کنار بگذارید تا خنک شود. مرغ را که بهتر است گوشت سینه باشد، دوبار چرخ کنید و به مواد بالا اضافه کرده و سرکه، آبلیمو، سس مایونز، سس خردل، جعفری

...حلقه‌های

پاکیزگی را به اتاق خوابتان بیاورید

نظافت اتاق خواب چیزی فراتر از جارو و گردگیری است. حتی شستن دو بار در سال فرش این اتاق و تی کشیدن مداوم کفپوش آن باعث نمی‌شود اتاق خواب تمیزی داشته باشید. پاکیزگی اتاق خواب وقتی تمام و کمال می‌شود که ملحفه‌ها، پرده‌ها و بالش و تشک شما بوی تمیزی بدهند.

تقریباً هر ملحفه پر از میکروب‌ها، گرد و غبار و موجودات ریز میکروسکوپی است که از سلول‌های مرده پوست تغذیه می‌کنند. این موجودات ریز زنده در همان بستری که شما می‌خوابید، می‌مانند و می‌توانند باعث آلرژی و یا بیماری شما بشوند. بالش شما حتی از این هم وضع بدتری دارد و نفوذ آلودگی به اعماق آن و زندگی میکروب‌ها در لا به لای محتویات آن باعث شده تا پزشکان توصیه کنند هر سال یک بار بالش خود را کاملاً دور بیندازید و یک بالش جدید جایگزین آن کنید.

علاوه بر این، سلول‌های مرده پوست شما هم می‌توانند بر رختخواب شما بنشینند و غذای موجودات میکروسکوپی را تأمین کنند و تخت خواب شما تبدیل به جولانگاه این موجودات شود. بنابراین توصیه‌هایی در زمینه نظافت و پاکیزگی اتاق خواب به شما می‌کنیم.

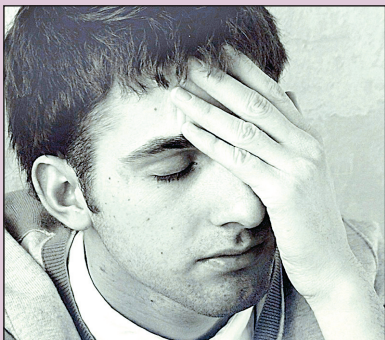
بدن شما هنگام خواب چربی ترشح می‌کند که روی ملحفه باقی می‌ماند. همچنین شما در طول شب عرق می‌کنید. بزاق، خون، ادرار و مدفوع هم می‌توانند باعث آلودگی ملحفه‌ها شوند که البته دو مورد آخر معمولاً سریع شسته می‌شود اما خیلی از ما به عرق و بزاق و چربی ملحفه‌ها توجه چندانی نداریم. بعضی از افراد که عادت دارند در تختخواب خوراکی بخورند هم با ریختن

مشکلی که باید جدی بگیرید



هموروئید یا بواسیر مشکل شایعی است که متأسفانه اغلب افراد به علت شرم و حیا آن را با پزشک خود در میان نمی گذارند و معمولاً آن قدر در درمان تعلل می کنند که بیماری شدید می شود و نیاز به جراحی پیدا می کند. لازم است بدانید این بیماری نوعی واریس در مقعد به حساب می آید و خونریزی از مقعد شکایت اصلی این بیماران است. علت های مختلفی برای آن مطرح شده که بیوست و افزایش فشار اجابت مزاج مهمترین آنهاست. این مساله باعث برجسته شدن بالشتکهای وریدی مقعد می شود و خونریزی هم از همین رگ های وریدی است. البته خونریزی ممکن است علل دیگری هم داشته باشد مانند شقاق یا ترک مقعد و... بنابراین لازم است حتماً برای تشخیص قطعی نزد پزشک بروید. چون گاهی بعضی از بیماری های بدخیم مانند سرطان های روده بزرگ هم ممکن است با خونریزی ظاهر شوند، لازم است در این مراجعه تعلل نکنید. درمان بواسیر در قدم اول درمان طبی با اصلاح تغذیه و سپس دارو است. لازم است با استفاده از مواد غذایی فیبر دار و داروهای ملین ابتدا دفع بیمار تسهیل شود. نشستن در لگن آب گرم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هم می تواند مفید باشد. اما اگر این درمان ها موفقیت آمیز نبود جراحی استفاده می شود.

افسردگی دشمن قلب



اگر قلبتان را دوست دارید و نمی خواهید دچار نارسایی شود بهتر است هر چه زودتر برای درمان افسردگی کاری بکنید. چون محققان اعلام کرده اند میزان ابتلا به نارسایی قلبی در مبتلایان به افسردگی بیشتر است. آنها متوجه شدند میزان ابتلا به نارسایی قلب در افرادی که علائم افسردگی ندارند ۵ درصد و در افرادی که علائم افسردگی داشتند ۴۰ درصد بود. این محققان که در بیمارستان لوانگر در نروژ کار می کنند معتقدند هر چه علائم افسردگی شدیدتر باشد، خطر ابتلا به نارسایی قلبی بیشتر می شود. اغلب افراد افسرده به چاقی مبتلا می شوند و سیگار می کشند. در نارسایی قلبی، قلب نمی تواند خون کافی را به سراسر بدن پمپاژ کند. افسردگی موجب ترشح هورمون های استرس می شود. اگر شما استرس داشته باشید، حس می کنید ضربان قلبتان بالا می رود و سرعت نفس هایتان بیشتر می شود که این روند در نتیجه ترشح هورمون های استرس به وجود می آید. هورمون های استرس همچنین موجب التهاب رگ ها می شوند و روند ابتلا به بیماری های قلبی را تسریع می کنند.

دکتر مهشید چایچی

نظافت بهاری در طب ایرانی



بیشتری در آن استفاده شده است را بهترین غذا برای فصل بهار می دانند. البته آش های پرکالری مانند آش رشته، غذای مناسبی برای ایام بهار نیست. در گذشته مرسوم بود که افراد با آغاز فصل گرما حمامات می کردند اما باید دقت کرد که بدن باید شرایط کافی را برای انجام این عمل داشته باشد و این کار حتماً با توصیه درمانگر طب سنتی باشد زیرا همه افراد نیاز به حمامات

آیا می دانستید ایرانی های قدیم همزمان با خانه تکانی منازل خود در فصل بهار با رعایت نکات طب سنتی و تغییر در رژیم غذایی، بدنشان را نیز خانه تکانی می کردند. در کتاب هایی که از طبیبان به یادگار مانده به مردم توصیه شده با تغییر فصل، عادات غذایی خود را با تغییرات آب و هوایی هماهنگ کنند. با توجه به اینکه با شروع فصل گرما، بدن به کالری کمتری نیاز دارد فصل بهار از دیدگاه طب سنتی از اواخر بهمن و اوایل اسفندماه و با گرم شدن محسوس دما آغاز می شود که با این تغییرات دمایی، بدن به طور طبیعی سعی می کند موادی که از فصل سرما در بدن انباشته شده است را رقیق کرده و دفع کند. بنابراین افراد با شروع فصل بهار باید ضمن کاهش حجم غذای خود، از غذاهای کم کالری استفاده کنند تا بدن بتواند عملیات پاکسازی و دفع مواد زائد را به راحتی انجام دهد و فشاری به آن وارد نشود. انواع آش و سوپ های کم کالری که گوشت کمتر و سبزیجات

سیگار تصمیم گیری را مختل می کند



۱۰۰ درصد این نوجوانان تغییراتی در پوسته مغز رخ داده است که می تواند موجب زوال عقل شود. باورتان می شود؟ صد در صد! محققان می گویند: این عادت کشنده، منطقه تصمیم گیری را در مغز دچار اختلال می کند و به همین دلیل سیگاری ها امکان به کار گرفتن نیروی خود را به منظور ترک سیگار از دست می دهند. نتایج این مطالعه همچنین نشان می دهد که تغییرات عصبی زیستی که از نتایج سیگار کشیدن است علت وابستگی بزرگسالان سیگاری (که از دوره نوجوانی شروع به سیگار کشیدن کرده اند) به سیگار است. این مطالعه در شماره اخیر (ماه مارس) نشریه نورو سایکو فارماکولوژی منتشر شده است.

اگر تا به حال از شنیدن مضرات سیگار درس عبرت نگرفته اید و هنوز سیگاری هستید بخوانید: کشیدن سیگار علاوه بر ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی و عروقی موجب تغییر پوسته مغز انسان نیز می شود. محققان می گویند که استعمال سیگار در ساختار مغز افراد جوان تغییراتی را ایجاد می کند و این تغییرات می تواند در افرادی که حتی مدت کمتری سیگار می کشند، نیز بروز کند. دانشمندان دانشگاه یوسی. ال. ای در آمریکا در این مطالعه نوجوانان پانزده ساله سیگاری را مورد بررسی قرار دادند. این افراد روزی هفت نخ یا بیشتر سیگار می کشیدند. این مطالعه نشان داد که در

شغل شما می تواند دوست مغزتان هم باشد

پزشکان و همچنین مدیران پروژه هایی که روزانه درگیر تایید اطلاعات متعددی هستند و کارمندان زیادی را راهنمایی می کنند، از این شغل ها سود می برند. برخلاف اینها کسانی هستند که کارهای تکراری مانند کار در خط تولید دارند. زیرا این افراد مجبور نیستند زیاد از مغزشان کار بکشند. اگر چه تفاوت حافظه در زمان باز نشستگی خیلی زیاد نیست اما حدود ۱۵ سال بعد از باز نشستگی دو برابر می شود. بنابراین کسانی که مایل هستند در پیری دچار آلزایمر نشوند، لازم است قبل از آن ورزش مغزی را کنار نگذارند.

مصطلح است که می گویند اگر از مغزت استفاده نکنی از دستش می دهی. محققان دانشگاه کلرادو هم به تازگی اعلام کرده اند شغل افراد می تواند به آنها کمک کند تا حتی بعد از بازنشستگی ذهن تیزتری داشته باشند. آنها می گویند افرادی که در شغلشان نیاز به مهارت های حل مساله و برنامه ریزی و تحلیل اطلاعات دارند، وقتی به سن پیری می رسند؛ حافظه بهتری دارند. مثلاً کسانی که درگیر جمع آوری اطلاعات زیادی بوده و باید این اطلاعات را بررسی کنند مانند حقوقدانان، تحلیلگران اقتصادی، معلمان،

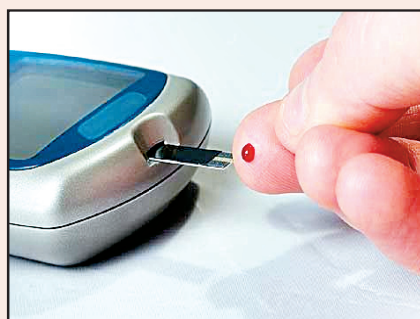


سرطانی در پس دیابت

سرطان لوزالمعده موجب تولید مواد خاصی می شود که بر چگونگی کنترل انسولین و قند خون تاثیر می گذارد و در نهایت منجر به دیابت می شود.

جالب است بدانید در برخی مبتلایان به سرطان لوزالمعده و دیابت به محض معالجه سرطان، دیابت بهبود می یابد. تغییرات شیمیایی که با دیابت نوع دو در بدن رخ می دهد موجب رشد سلول های لوزالمعده می شود و در نهایت با آسیب های ناشی از آن ابتلا به سرطان لوزالمعده را در پی دارد. به هر شکل بیماران دیابتی نباید خیلی نگران شوند بلکه باید با کنترل منظم میزان قند خون خطر ابتلا به این بیماری را کم کنند.

نوع یک و نوع دو، دو برابر بیشتر از افراد غیر دیابتی است. بر اساس این تحقیقات، خود بیماری دیابت ممکن است در مواردی از نشانه های اولیه ابتلا به سرطان لوزالمعده باشد.



آیا می دانستید ممکن است گاهی سرطان پانکراس با دیابت بروز کند؟ محققان می گویند خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده در افراد دیابتی دو برابر بیشتر از دیگران است. دکتر مهرداد نیک فرجام استاد و جراح متخصص پیوند اعضا در دانشگاه ملبورن در استرالیا با بررسی نتایج ۸۸ بررسی متوجه شده که افراد دیابتی دو برابر بیشتر از افراد غیر دیابتی با خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده روبرو هستند. البته هنوز مشخص نیست کدام بیماری زودتر بروز می کند اما ممکن است دستکم در برخی افراد سرطان لوزالمعده عامل ابتلا به دیابت باشد. مطالعات نشان می دهد خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده در بیماران مبتلا به دیابت



اطلاعات خانواده

کنید که هرکدام از شما آزادانه بتواند آن را خرج یا پس انداز کند. وقتی بودجه مشخص است شما از خرج کردن همسران عصبانی نمی شوید و همسران نیز بخاطر خرج نکردن احساس ناتوانی نمی کنند. همه چیز خیلی خوب پیش خواهد رفت و تنش ها کمتر خواهد شد.

اگر همسران اهل رستوران است نمی توانید به او بگویید «بیرون شام نخور». به جای این کار بودجه ای برای همسران تعریف کنید و اگر او بیش از اندازه خرج کرد یک جریمه در نظر بگیرید. اگر او دوست دارد بیرون شام بخورد این انتخاب اوست. به انتخاب او ایراد نگیرید، چیزی که مهم است پیشگیری از زیاده روی های احتمالی و هزینه تراشی برای خانواده است. اگر این کار واقعا زیاده روی نیست نباید به همسران انتقاد کنید.

فهرستی از علاقمندی هایتان درست کنید

شما دوست دارید پول را جمع کنید تا از آن برای کار خاصی استفاده کنید. هدف تان را از جمع کردن پول بنویسید. همسران هم باید همین کار را بکنند. چرا او دوست دارد پولش را صرف لباس و خوراک اضافی بکند. تهیه یک فهرست به همسران کمک می کند تا هدفمند خرج کنند و برای شما این فایده را دارد که متوجه شوید آیا بیش از اندازه سخت گیری می کنید یا نه.

رابطه های گره خورده و اختلافات مالی

ممکن است اکنون رابطه شما و همسران پر از اختلاف و تنش باشد. شما دوست دارید کمی راحت تر خرج کنید و نگران نباشید اما همسران اجازه نمی دهد و شما را در تنگنای مالی قرار می دهد. فشارهای مالی می توانند روی احساس شما نسبت به همسران اثری منفی بگذارد.

تازمانی که همسران زنده است فرصت برای تغییر وجود دارد. پس احساس مثبت و علاقه را از دست ندهید. همسران را دوست داشته باشید و سعی کنید برای تغییر برخی از باورهای نادرستش تلاش کنید. خرج نکردن و خساست یک مساله ذهنی و بیمارگونه است که ترس ها و نگرانی ها و وسواس فرد را نشان می دهد. بخشی از این عادت هم مربوط به نوع تربیت و آموخته های فرد درباره پول است. زندگی با فردی که به راحتی خرج نمی کند آسان نیست اما می توان بخشی از تنش ها و درگیری های این فرد را با روانشناسی و مشاوره و ایجاد انگیزه از بین برد.

یادتان باشد اگر همسران شما را در مضيقه مالی قرار می دهد و نیازهای اساسی زندگی را نیز تامین نمی کند و حساب و کتاب مالی را به شکلی بیمارگونه دنبال می کند؛ پول در اختیاران نمی گذارد، شما را برای خرید کردن تحقیر می کند و هرچیزی که با اجبار فراهم می کند را سرکوفت می زند شما در معرض آزار و خشونت های خانگی قرار دارید و باید برای درمان و یافتن راه حل از مشاوره و مددکاری خانواده کمک بگیرید.

یک شیوه عمل خاص را پیشنهاد داد؛ چیزی که برای ارتباط شما و همسران مفید است برای دیگران کارکرد ندارد.

تنها چیزی که باید بدانید این است که بهترین راه و شیوه عمل را پیدا کنید. برنامه ریزی شما باید بر اساس یک توافق مشترک و مبتنی بر یک گفتگوی عاقلانه و منطقی باشد.

اگر هر دو یک هدف را دنبال کنید، چیزی را تحمیل نکنید و باهم به توافق برسید هردوی شما احساس خوبی برای پایبندی به برنامه های

اختلافات مالی است. قضاوت و برداشت همسران نباید ناراحتان کند.

ازدواج برای بودن در کنار کسی است که با او احساس صمیمیت می کنید و باید در کنار هم احساس آرامش جسمی، روحی و روانی کنید. هیچ چیز پنهانی وجود ندارد و هیچ ترسی و نگرانی نباید مانع بیان احساسات باشد. اگر بتوانید درباره تفاوت هایتان با ایجاد یک درک مشترک و تفاهم حرف بزنید رابطه را بهبود می دهید. احساساتان را بگویید. نظراتان را خیلی دوستانه و از روی محبت

دردسره های یک همسر ولخرج



جدید مالی تان دارید و تلاش می کنید به شیوه ای درست عمل کنید و دست از افراط و تفریط در خرج کردن برمی دارید.

۳ راهکار برای ایجاد تعادل در خرج کردن

سعی نکنید از همسران چیزی بسازید که دوست ندارد.

آدم ولخرج دوست دارد پول خرج کند. این بخاطر اینکه او نیاز دارد پول هایش را خرج کند نیست. شما به عنوان آدم اهل پس انداز باید بپذیرید که او نمی تواند شبیه شما باشد. برای شما که حواسستان به پول هست خرج کردن پول خیلی جالب نیست و برای همسران اصلا قابل درک نیست که چرا شما اینقدر روی پول حساس هستید. همانقدر که شما باید واقعیت را بپذیرید همسران نیز باید درک کنند که شما خرج کردن بدون برنامه ریزی را دوست ندارید.

برای خرج کردن محدودیت قابل شوید

یک میزان مشخص از درآمدها را تعیین

ابراز کنید. روی هیچ چیزی پافشاری نکنید و حق به جانب نباشید. شما همیشه به حق نیستید و همسران همیشه اشتباه نمی کنند. همسران ممکن است خیلی راحت خرج کند اما ممکن است شما هم در خرج نکردن سخت بگیرید. حق با هیچ کدام از شما دونفر نیست. درباره این مساله حرف بزنید و همان اندازه که می گوید، منتظر پاسخ ها و دلایل همسران نیز باشید. یک گفتگوی منطقی و چالشی می تواند حقایق زیادی را نشان بدهد. در گفتگو هایتان متوجه می شوید چقدر ممکن است روش شما و همسران اشتباه یا درست باشند و باید روی چه چیزهایی کار کنید و چه چیزهایی را به تعادل برسانید.

برنامه ریزی برای خرج کردن

بعد از اینکه باهم درباره این مساله گفتگو کردید اکنون زمانی است که باید برای یک شیوه عمل برنامه ریزی کنید. این برنامه ریزی برای هر فرد و رابطه ای متفاوت است. بنابراین نمی توان

• ریحانه دوستدار

شاید این مشکل شما هم باشد؛ زندگی با فردی که در مورد مسائل مالی کاملاً متفاوت از شما عمل می کند. با وجود همه موافقت ها و همراهی ها ممکن است همسران در نوع خرج کردن، پرداخت پول و پس انداز با شما فرق داشته باشد. درحالی که شما به همه جزئیات مسائل مالی فکر می کنید و برای خرج کردن برنامه ریزی دارید همسران بی قید و شرط خرج می کنند! یا حتی ممکن است همسران بیش از اندازه در خرج و پس انداز دقت کند و شما را تحت فشارهای مالی قرار بدهد.

در این تفاوت ها شما تنها نیستید! معمولاً در بسیاری از روابط زناشویی یکی از زوج ها ولخرج و دیگری اهل جمع کردن و پس انداز است. دیدگاه ها و برداشت های متفاوتی در مورد نوع خرج کردن و پول وجود دارد و این تفاوت ها می تواند در یک رابطه باعث مخالفت ها، تنش ها و درگیری بشود.

هیچ کس چوب جادویی برای تغییر این شرایط و ایجاد همخوانی و همراهی بین شما و همسران را ندارد اما راهکارها و پیشنهادهایی برای ایجاد تعادل در نوع و شیوه خرج کردن شما و همسران وجود دارد که تنش ها و اختلاف ها را کمتر می کند.

اوشایسته تقدیر است

حتماً عصبانی می شوید وقتی همسران برای یک خرید معمولی بیرون می رود و به جای خریدن نیازها و ضروریات خرده ریزهای بی ارزش می خردو یا پولش را صرف چیزی بیش از اندازه گران می کند. به همان اندازه همسران از اینکه شما حساب و کتاب همه چیز را دارید و راحت خرج نمی کنید گله مند است و به شما برای اینکه فقط به ضروریات اهمیت می دهید انتقاد می کند.

فهمیدن این تفاوت آسان نیست اما می تواند اتفاق بیفتد. یک روز می توانید به این تفاوت های فکری و رفتاری بختید؛ چیزی که در رابطه شما تعادل ایجاد می کند این تفاوت هاست و گر نه همیشه باید یکطرف الاکلنگ سوار شوید و یا در هوا معلق باشید یا به زمین بچسبید.

پس به جای اینکه عصبانی شوید چرا همسران مثل شما عمل نمی کند به جنبه های مثبت فکر کنید؛ اینکه چطور تفاوت شما در خرج کردن شما را در حد وسط نگه داشته و جلوی افراط و تفریط را گرفته است. از این به بعد بخاطر تفاوت ها قدرتان باشید و کمتر عصبانی شوید.

از تفاوت ها بگویید

چیزی که معمولاً در رابطه ها غایب است گفتگویی صریح و بی پرده است. زن و شوهر باید آزادانه، بدون ترس و نگرانی درباره فکرها، باورها، احساسات خوب و رنجش هایشان حرف بزنند. اگر از حرف زدن می ترسید و واکنش های همسران نگرانان می کند مساله شما فراتر از

توصیه های عاشقانه

ورشکستگی عاطفه

زندگی با همه افت و خیزهایش ممکن است شما را خسته کند. طوری که فکر کنید حوصله هیچ کس را ندارید و تنهایی و خلوت را به هر چیزی ترجیح می دهید. شاید حق داشته باشید. در یک رابطه شما نیاز دارید پی در پی شارژ شوید تا بتوانید طرف مقابل تان را شارژ کنید. چیزی که می تواند شما را شارژ کند و از این چرخه معیوب خستگی در امان بدارد، محبت کردن و محبت دیدن همزمان است. اگر یکی از طرفین رابطه همواره در حال محبت کردن باشد و در عین حال پاسخ درخوری از طرف مقابل دریافت نکند، کم کم از انرژی خالی شده و در چرخه معیوبی می افتد که یکی از طرفین آن همیشه در حال بخشندگی، محبت کردن و انرژی دادن است و طرف مقابل در حال مصرف کنندگی، دریافت محبت و پاسخ ندادن. کم کم وضعیت به جایی می رسد که روانشناسان به آن ورشکستگی عاطفی می گویند. یعنی یکی از همسران احساس می کند به اندازه ای که محبت کرده، عایدی نداشته و به اندازه ای که انرژی گذاشته چیزی دریافت نکرده است. ورشکستگی عاطفی می تواند رابطه شما را با بحرانی جدی مواجه کند. بحرانی که حتی به طلاق عاطفی منجر می شود.



همسران و یافته ها

رئیس بداخلاق یا همسر بداخلاق؟

محققان انگلیسی با هدف یافتن پاسخی برای این سؤال که "رئیس اداره استرس بیشتری می دهد یا شریک زندگی در خانه؟" تحقیقاتی را انجام دادند که نتایج آن نشان می دهد که کار کردن با یک رئیس کج خلق به مراتب "سالم تر" از سر و کله زدن با همسر است! محققان سطح فشار روحی ۳ هزار مرد و زن را بررسی کرده و دریافتند که ۵۷ درصد از مصاحبه شوندگان معتقدند همسران بزرگترین منبع استرس آنها است در حالی که تنها ۲۳ درصد انگشت اتهام را به سوی رئیس خود نشانه گرفتند. همچنین این تحقیقات نشان داد که ۱۸ درصد از زنان شوهران را مقصر اصلی استرس خود می دانستند در حالی که ۱۲ درصد از مردان معتقد بودند که همسران در بروز استرس آنها نقش دارد. به طور خلاصه نتایج این تحقیقات حاکی از آن است که اگر کمی به آرامش نیاز دارید بهتر است در بیرون از خانه کار کنید اما در کار کردن زیاده روی نکنید. چون اگر ساعت کار بیش از حد باشد به سلامت آسیب می رساند. در این تحقیق، سایر منابع استرس را مورد پرسش قرار گرفت و مشخص شد امنیت اقتصادی و پول ۲۷ درصد از زنان و ۳۳ درصد از مردان را با استرس مواجه می کرد.



آنچه باید درباره افسردگی کودکان بدانید



• ریحانه دوستدار

افسردگی در کودکان غیرممکن نیست. افسردگی مثل هر بیماری دیگری می‌تواند کودک را درگیر کند. یک کودک سه ساله می‌تواند مثل هر فرد بزرگسالی دچار افسردگی شود.

افسردگی حتی در کودکان نوپا نیز دیده می‌شود؛ کودکی که بی‌وقفه گریه می‌کند، مشکلات تغذیه دارد، بی‌حال است و واکنش‌های مناسب نشان نمی‌دهد ممکن است دچار افسردگی باشد. با نشانه‌های افسردگی در کودکان آشنا شوید تا به موقع آن را تشخیص بدهید و برای درمان اقدام کنید.

علائم و نشانه‌های افسردگی کودکان

علائم افسردگی در کودکان شبیه افراد بزرگسال نیست. کودکان و نوجوانان در دوران افسردگی احساس بی‌قراری، خستگی می‌کنند و دچار دردهای جسمی مثل دل‌دردهای عصبی می‌شوند.

کودک افسرده در بیشتر اوقات کسل و بی‌حوصله است و نسبت به هیجان‌های زندگی بی‌علاقه است. بازی را دوست ندارد و از فعالیت‌های اجتماعی و همراهی با دوستان در مدرسه و جمع‌ها فراری است. کودکی که افسرده شده است کارهای مورد علاقه‌اش را رها می‌کند و تنهایی را ترجیح می‌دهد.

کودک احساس ناامیدی را در جملاتش نشان می‌دهد «من بدم» و «من هیچ کاری بلد نیستم»، «من نمی‌توانم».

افسردگی روی طرز فکر کودک تاثیر می‌گذارد و ارزش‌های فردی او را زیر سؤال می‌برد. او فکر می‌کند «بی‌ارزش» است و کسی دوستش ندارد. آدم بی‌مصرف و احمقی است و از عهده هیچ چیز بر نمی‌آید.

تغییر رفتار نشانه دیگری از افسردگی در کودک است. کودکی که همیشه در مدرسه موفق بوده است یک‌دفعه نمراتش پایین می‌آید. او بازی کردن با اسباب‌بازی‌هایی که بسیار دوستشان داشت را رها می‌کند و بیش‌ازاندازه می‌خواهد.

او ممکن است خودش را پنهان کند و گوشه گیر شود. کودکان نوپایی که افسرده هستند وقتی غمگین می‌شوند خود را در اتاق پنهان می‌کنند و از بودن در جمع‌های خانوادگی و دوستانه و فعالیت‌های اجتماعی گریزان هستند. کودک ممکن است یک پناهگاه برای امنیت و آرامش خودش داشته باشد و خود را در بستویی از چشم دیگران پنهان کند.

چه باید بکنید

اگر این نشانه‌ها را در کودکان می‌بینید برای بهبود بیماری از این راهکارها استفاده کنید:

به رفتار کودک بیشتر توجه کنید

آیا روزگار سختی بر کودکان می‌گذرد؟ یا این حالت‌ها واکنشی نسبت به چند روز بد است؟ اگر کودکان بیش از اندازه غمگین، ناآرام و بی‌قرار است و بیشتر از دو هفته است که بد غذا می‌خورد و رفتارهایش تغییر کرده است او افسرده است و باید

رفتارهایش را بیشتر زیر نظر بگیرید.

کودک را برای معاینه کامل و بررسی‌های کامل نزد پزشک ببرید

علائم و نشانه‌های افسردگی با بیماری‌های دیگری همسان است. دیابت، کم‌خونی، عفونت و بیماری‌های جسمی دیگر می‌تواند عوارضی مثل علائم افسردگی داشته باشند. اولین گام برای تشخیص و درمان معاینه و بررسی کامل سلامت جسمی کودک است.

سلامت روانی کودک را بررسی کنید

اگر این نشانه‌ها، عوارض بیماری جسمی نیست کودک را برای بررسی سلامت روانی نزد روانپزشک و روانشناس کودک ببرید. بهترین راه برای تشخیص افسردگی کمک از روانشناس کودک برای بررسی سلامت روانی است. روانشناس به شما کمک می‌کند مسائل و نگرانی‌های کودک را بفهمید و بیماری کودک را درست تشخیص بدهید. کودک ممکن است دچار یکی از انواع اختلال‌های روحی باشد و نشانه‌های افسردگی نیز داشته باشد. درک و تشخیص نوع بیماری و شدت و میزان افسردگی برای درمان و کنترل بیماری ضروری است. پس اگر نشانه‌هایی از اختلال روانی در کودکان می‌بینید برای درمان کودک اقدام کنید.

به فکر درمان جدی باشید

افسردگی خود به خود درمان نمی‌شود. این یک بیماری مزمن است که اگر مراقبت و درمان نشود همیشه خواهد بود. اگر به کودکان غر بزیندنا دیده‌اش بگیرد و انکارش کند او درمان نخواهد شد. رفتاردرمانی و مشاوره و استفاده از دارو برای درمان ضروری است. گفتگو با مشاور و رفتار درمانی با نوجوان برای درمان ضروری است و مصرف دارو

برای درمان نیز متناسب با شدت بیماری از سوی روانپزشکان معمولاً توصیه می‌شود.

داشتن کودک افسرده برای پدرومادر سخت است اما انکار و نادیده گرفتن بیماری راه درست مواجهه نیست.

جلوی افسردگی را بگیرید

۱- یادتان باشد کودک ممکن است چیزی که او را ناراحت می‌کند را پنهان کند. کودک می‌تواند خشم و ناراحتی‌اش را پنهان کند تا شجاع، قوی و صبور به نظر برسد. شاید برای شما سخت باشد بپذیرید کودکان افسرده است و ترجیح بدهید او را به جای افسرده شخصیتی سخت، بدرفتار و سردبنا کنید.

۲- به کودک گوش بدهید. اهمیت حرف زدن با کودک و تماس با کودک را دست کم نگیرید. توجه و گوش سپردن به نیازها، افکار و خواسته‌های کودک بیشتر از هر چیز دیگری در مراقبت و رسیدگی کودک مهم است. کودکان صادقانه و با قلبی مطمئن حرف می‌زنند و می‌توانند چیزهایی را که احساس می‌کنند را بیان کنند. اگر کودک احساس نگرانی نکند و ترسی از حرف زدن نداشته باشد هرچیزی که در درون و افکارش می‌گذرد را بیان خواهد کرد. موقع حرف زدن به کودک توجه کنید، مداخله نکنید، حواسش را پرت نکنید. به کودک فرصت و وقت حرف زدن بدهید و خودتان را برای شنیدن مشتاق نشان بدهید. پاسخ‌ها و واکنش‌هایی مثل «احمقانه است»، «خب که چی و به چه درد می‌خورد؟» جلوی حرف زدن کودک را می‌گیرد و او را از ابراز احساسات بیشتر منع می‌کند.

۳- عادت‌های مشخص و قوانین مشخص برای کودک تعیین کنید. یکی از دلایل افسردگی در زندگی کودکان زمانی است که زندگی روزمره کودکان به هم

می‌ریزد و کودک نمی‌تواند اتفاق‌های بعدی را پیش‌بینی بکند. اگر تغییر مهمی در زندگی کودک رخ داده است ابتدا مطمئن شوید او توانسته با این تغییرات همراه شود و آنها را پذیرفته است، نگران نیست و روند زندگی‌اش مختل نشده است.

عادت‌هایی مثل زمان مشخص خواب، زمان مشخص برای غذاخوردن، درس خواندن و بازی کردن کودک را از سردرگمی و پریشانی ایمن می‌کند و کودک کمتر نگران خواهد بود.

۴- به کارها و رفتارهای خوب کودکان توجه کنید. کودک را برای کارهای خوش تحسین کنید و او را در مسیر فکرها و ایده‌های مثبت تشویق کنید. دستاوردها و موفقیت‌های کودک را برجسته کنید. به جای اینکه روی ناتوانی‌هایش انگشت بگذارید به توانایی‌ها و استعدادهای کودک توجه کنید. همان‌قدر که برای کودک محدودیت‌های ضروری فراهم می‌کنید به او فرصت و امکان تجربه بدهید.

۵- همیشه در دسترس باشید. کودک شاد مطمئن است که پدرومادر و افرادی که از او مراقبت می‌کنند همیشه در اختیار او هستند. چیزهایی مثل آغوش مادر، وقت گذاشتن برای حرف زدن باهم، کمک‌های پدر در درس خواندن، کمک کردن در شام به کودک احساس اطمینان می‌دهد در کنار کسانی است که دوستش دارند و به او توجه می‌کنند. احساس رهایی، خلأ و کمبودهای عاطفی ناشی از بی‌توجهی دلایلی برای افسردگی و بیماری‌های روحی در کودکان هستند.

۶- احساسات کودک را درک کنید. به کودک بگویید متوجه احساسات و هیجانات روحی‌اش هستید و تغییرات خلقی‌اش را می‌فهمید. دردها، آسیب‌ها، ناامیدی‌ها، و رنج‌ها واقعی هستند. به جای اینکه به کودک بگویید همیشه، همه چیز خوب است به او اطمینان بدهید احساسات منفی طبیعی هستند و او باید یاد بگیرد از این احساس‌ها عبور کند. به او بگویید «من می‌دونم تو ناراحتی و الان خیلی غمگینی اما همه چیز بهتر می‌شه».

۷- درگیری‌ها و تنش‌ها را کم کنید. کودکانی که در خانواده‌های پرتنش و پراختلاف زندگی می‌کنند بیشتر دچار افسردگی می‌شوند. آنها نمی‌توانند خانه را ترک کنند و همیشه در معرض این تنش‌ها و اختلاف‌ها قرار دارند. آنها در تکرار این شرایط دچار ترس، اضطراب و خشم پنهان می‌شوند و ادامه این روند باعث افسردگی کودکان می‌شود.

اگر شما یا همسران و یا یکی از اعضای خانواده با دیگران سازگاری ندارید، یا یکی از شما دچار افسردگی یا اختلال‌های روانی دیگری هستید باید برای حل مشکلات و درمان بیماری اقدام کنید. یادتان باشد مشکلات روانی و رفتاری و اختلاف‌ها یادتان باشد مشکلات روانی و رفتاری و اختلاف‌ها و تنش‌های شما تاثیر مستقیم یا ضمنی بر کودکان می‌گذارد و سلامت روانی و جسمی او را نیز به خطر می‌اندازد. هرگز طوری رفتار نکنید که کودک خودش را مسئول مشکلات شما بداند. بدون شک او بی‌گناهی‌ترین فرد درگیر در خانواده است که از رفتار اعضای خانواده‌اش تاثیر می‌گیرد.

اشتیاقات و رابطه



خوب داریم تا خوب!

پدر و مادرهای زیادی هستند که نمی‌دانند چطور باید خواسته‌شان را با کودکان مطرح کنند. آنها می‌گویند بچه خوبی باش، ادبیت نکن و مودب باش بدون آن که قبلاً خوب بودن، مودب بودن و ادبیت نکردن را برای بچه‌ها تعریف نکرده اند. کودکان زمانی کار خود را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهند، که بدانند والدین دقیقاً از آنها چه انتظاری دارند. هر چه این انتظارات دقیق تر و نتایج رفتار بر اساس آنها (یعنی تنبیه و تشویق) که در پی‌اش دریافت می‌کند) واضح تر باشد، کودک شما بیشتر تابع مقررات تربیتی شما خواهد بود. دقیقاً به فرزندتان بگویید از او چه انتظاری دارید. همچنین تا جایی که می‌توانید، کودک را با خط مشی منظم تربیت کنید و با نظم با او برخورد کنید. اگر والدین با یکدیگر موافق و یکدل نباشند، سازگاری می‌تواند به یک چالش تبدیل شود. وقتی پدر یک جور تربیت را می‌پسندد، مادر یک طور دیگر، بچه‌ها یاد می‌گیرند که قانون ثابتی درباره رفتار و عملکردشان وجود ندارد. بنابراین می‌توانند هر طور خواستند رفتار کنند. پس بنشینید و با همفکری با همسران رویه‌ای مناسب و مشترک بیابید و بر انجام آن اصرار کنید.

بچه‌ها و یافته‌ها

کودک‌ها همیشه کوچکنند



این که می‌گویند بچه‌های آخر همیشه برای پدر و مادر بچه هستند حقیقت دارد. محققان استرالیایی معتقدند والدین حتی قد فرزندان کوچکترشان را همیشه کوتاه‌تر از آنچه هست می‌پندارند! در مطالعات انجام شده مشخص شد مادران قد فرزندان آخرشان را ۷٫۵ سانتی‌متر کوتاه‌تر می‌دانند اما قد فرزند بزرگ را دقیق اعلام می‌کنند. آنها نام این اتفاق را «توهم نوزاد» می‌گذارند و می‌گویند این موضوع یک مکانیسم سازگارانه برای حفاظت از آسیب‌پذیرترین فرزند است. محققان از ۷۰ مادر خواستند با گذاشتن علامت روی دیوار، قد هر یک از فرزندانشان را تخمین بزنند و مشخص شد که مادرها قد تنها فرزند یا کوچکترین فرزندشان را کمتر می‌گفتند. با این حال، بسیاری از آنها در تخمین زدن قد فرزندان بزرگترشان عملکرد خوبی داشتند. چنین موضوعی به این دلیل نیست که جوان‌ترین فرزند در مقایسه با یک نوزاد تازه به دنیا آمده، بزرگتر به نظر می‌رسید، بلکه به این خاطر رخ داد که والدین پیش از تولد نوزاد، تمام مدت تحت این توهم بودند که جوان‌ترین فرزند کوچکتر از آنچه بود، به نظر می‌رسید. با این حال، زمانی که نوزاد جدید متولد می‌شود، این توهم می‌شکند و والدین، جوان‌ترین فرزند را آن گونه می‌بینند که واقعا هست.

امروز در تاریخ

فرانک ها فون جنگی ایران را به اروپا منتقل کردند

۱۹ اپریل سال ۲ میلادی سناي روم تصویب کرد که برای جنگ قریب الوقوع با ایران ده هزار مرد فرانک - فرانک های جنوبی - اجیر شوند و به جای انتقال با کشتی از طریق بندر ایتالیا، از راه دانوب و دریای سیاه خود را به آسیا برسانند. آن دسته از فرانک ها که در آن زمان در جنوب آلمان بسر می بردند برای جنگ با ایرانیان داوطلب نمی شدند. نام کشور فرانسه از فرانک ها گرفته شده است. ژرمن ها (اقوام آلمانی) با این قرن ها زیر سلطه رومیان بودند حاضر نمی شدند به صورت «مرد سرنو» با ایرانیان وارد جنگ شوند. ایرانیان ژرمن ها را «آلمانیان» خطاب می کنند که نام قبیله ژرمن است که در جنوب شرقی آلمان امروز می زیست. پس، بسر می برد.

بسیاری از آن فرانک‌هایی که طبق مصوبه اپریل سال ۲ میلادی به جبهه ایران فرستاده شده بودند، در جنگ با ایران اسیر یا کشته شدند و تنها چند صد تن از آنان موفق به بازگشت شدند و همین عده تلاش کردند شیوه‌های جنگی ایرانیان را به فرانک‌ها بیاموزند که تیراندازی در جهت مخالف تاخت اسب‌رک از این فن نبوده.

تاخت و تاز اسماعیل آقا سمیتقو

سی ام فروردین سال ۱۳۰۱ اسماعیل سمیتقو معروف به اسماعیل آقا که در کردستان و غرب آذربایجان دست به قدرت نمایی مسلحانه زده بود و با افراد خود به شهرها و روستاها حمله می بُرد با نیروی ژاندارم وارد جنگ شد که در آن زده و خورده و زه و ژاندارم ها موفق نشدند.

اسماعیل آقا از آن زمان به مدت هشت سال با سوءاستفاده از ضعف نظامی ایران متناوباً در شمال غربی کشور تاخت و تاز می کرد که اواخر تیرماه ۱۳۰۹ در اشنویه به دام ارتش افتاد و خود و بسیاری از افرادش کشته شدند و غائله پایان یافت. وی نخستین تاخت و تاز خود را زیر حمایت نیر وهای عثمانی انجام داده بود.

درگذشت کاشف رادیوم در یک حادثه خیابانی!

دکتر پیرکوری فیزیکدان فرانسوی که به اتفاق زنش «ماری» رادایوم و پلوتونیم را کشف کرد و به فیزیک اتمی جان تازه داد ۱۹ اپریل سال ۱۹۰۶ (۳۰ فروردین) در یک حادثه خیابانی در پاریس کشته شد. وی پانزدهم ماه می سال ۱۸۵۹ در همین شهر به دنیا آمده بود. پیر با کمک زنش در سال ۱۸۹۸ موفق به کشف رادیوم شد.

www.iranianshistoryonthistoday.com

قاب امروز



حمل صندوق رأي به روستاهای صعب العبور افغانستان / منبع: تلگراف

داستان طنز

یاد جوانی

پیرمرد عاشق به زنش گفت: بیا یادی از گذشته‌های دور کنیم. من به کافه می‌روم منتظرت می‌مانم و تو بیا سر قرار بشینیم حرف‌های عاشقانه بزنیم. پیرزن قبول کرد. فردا پیرمرد به کافه رفت.

دو ساعت از قرار گذشت، ولی پیرزن نیامد. وقتی پیرمرد به خانه بازگشت، دید پیرزن در اتاق نشسته و گریه می کند. از او پرسید: چرا گریه می کنی؟ پیرزن اشک هایش را پاک کرد و گفت: پدرم اجازه نداد بایام!

سرایه

نہی قصہ آن شمع چگل، بتوان گفت

نہی حال دل سوختہ دل بتوان گفت

غم در دل تنگ من از آن است که نیست

یک دوست کہ با او غم دل بتوان گفت

یہ ہیں بزرگان

- آن که طالب آسایش جان و تن است باید شکیبو بردبار باشد، در دوستی و داد و ستد با مردم کژی و کاستی و فریبکاری نکند. چون گناهی از کسی بیند و بر او دست یابد ببخشد و کینه خواه و تیز خشم و دشمن سوز و نار دبار نباشد.

حکیم بزرگمهر

۳۵۵۱ جدول شرح در متن

غلامحسین: باغبان

	پیامبری معاصر کوروش	فوری نوعی آبیاری	↓	جمع رأس آفت‌ها	مختار استارت آسانسور	عامل وراثت مایه آزرده گی	اسب
	به عهد خود پایبند نیست	نگهبان شتر بلندی در عراق	↓	همدردی سگ بیمار	نجابت دهنده کمان	افشاگری ذرت	
	عدد هندسی لقبای عمران		↓				
	میدان زین وبرگ اسب بخش قمصر کاشان		↓		گل و لجن	برج کچ داستان ی	
		کودک به و استوار	↓	گودال و مفاک			
	داخل ترسناک		↓				
	میان و وسط		↓				
	ایمان قلبی، باور		↓				

سودو کو

1.38

	1				8	7		3
							4	
5				6	2		1	
2				3		4		
	5			2	6		3	
		6		7				5
	2		4	8				7
	7							
3		4	6				2	

9	8	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1	0
7	6	5	4	3	2	1	0	9
6	5	4	3	2	1	0	9	8
5	4	3	2	1	0	9	8	7
4	3	2	1	0	9	8	7	6
3	2	1	0	9	8	7	6	5
2	1	0	9	8	7	6	5	4
1	0	9	8	7	6	5	4	3
0	9	8	7	6	5	4	3	2

حل ۱۰۳۷